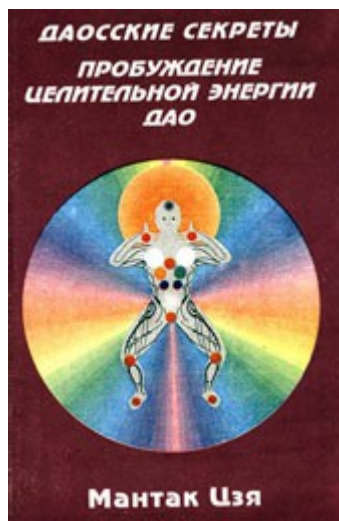


# Мантак Цзя - Даосские секреты. Пробуждение целительной энергии Дао



Эта книга представляет собой практическое руководство по овладению самыми нижними уровнями единой "Системы Целительного Дао", разработанной Учителем "практического даосизма" на основе синтеза многих учений Восточной и Юго-Восточной Азии. На более высоких уровнях этой системы учащиеся совершенствуют свои целительные способности, которые можно направлять как внутрь себя, так и на других, овладевают навыками управления внутренними энергиями, достигают различных "уровней просветления".

## СОДЕРЖАНИЕ

### Предисловие

### Введение

### Об авторе

Комментарий по поводу западной медицины и даосской йоги

### Часть I: Практические шаги к пробуждению вашей собственной целительной энергии

#### Глава 1. Пробуждение жизненной энергии "ци"

Первичные энергетические каналы

Правильная "проводка" эфирного тела

Что это означает "открыть каналы"?

Для уменьшения побочных эффектов нужна тщательная подготовка

Акупунктура и Микрокосмическая орбита

Резюме

#### Глава 2. Подготовка к циркуляции энергии ци

#### Глава 3. Секрет внутренней улыбки

Целительная сила улыбки

Улыбкой "вдохните" любовь в свои жизненные органы

Как улыбаться внутренней улыбкой

Резюме

### Часть II: Циркулирование целительной энергии по Микрокосмической орбите

#### Глава 4. Начните орбиту: откройте передний. Функциональный, канал

Пробуждение отдельных целительных точек

Выбор первой точки: пупок

В помощь концентрации используйте палец

Проблемы с сердцем и грудной клеткой

Нервное напряжение, возраст, физическая слабость

Высокое кровяное давление

Низкое кровяное давление

Проблемы с желудочно-кишечным трактом

Второй энергетический центр для женщин: гуаньюань ("дворец яичников")

Второй энергетический центр для мужчин: чжунци ("дворец спермы")

Для неженатых и молодых мужчин

Для мужчин среднего и пожилого возраста

Третий энергетический центр: хуэйинь, или промежность

## **Глава 5. Откройте задний канал - канал Управителя**

Четвертый энергетический центр: чанцян (копчик)  
Пятый энергетический центр: минмэнь (на спине напротив пупка)

Боли в спине во время концентрации

Шестой энергетический центр: цзичжун (на спине напротив солнечного сплетения)

Стимулирование поджелудочной железы

Седьмой энергетический центр: юйчжэнь (задняя часть шеи)

Боли в плечах и в верхней части спины

Восьмой энергетический центр: байхуэй (макушка головы)

Девятый энергетический центр: иньтан (точка между бровями)

## **Глава 6. Завершите Микрокосмическую орбиту**

Начинающие: измените направление потока ци

Десятый энергетический центр: нёбо с прижатым к нему языком

Одиннадцатый энергетический центр: сюаньцзи (горло)

Двенадцатый энергетический центр: шаньчжун (сердце)

Тринадцатый энергетический центр: чжунвань (солнечное сплетение)

По окончании соберите энергию

Потираание лица

## **Глава 7. Откройте каналы рук и ног: Большой небесный цикл**

### **Часть III: Практические указания**

## **Глава 8. Установите график занятий**

Краткий обзор: основные точки Микрокосмической орбиты

Совершайте непрерывный круговорот ци по орбите

Конечная цель: автоматическое циркулирование ци

## **Глава 9. Меры безопасности: как избежать нежелательных побочных эффектов**

Процесс очищения: отрывка и понос

Сексуальная жизнь во время практики

Аппетит и болезни желудка

Горловой центр: кашель

Очищение пищевода, желудка и кишечника

Иллюзии и психические заболевания

Когда посещать врача

Правильная практика предотвратит нежелательные побочные эффекты

## **Глава 10. Обычно задаваемые вопросы о Микрокосмической орбите и ответы на них**

1 Что такое ци, или электромагнитная жизненная сила?

2. Нужно ли сидеть на стуле?

3. Что делать, если во время практики у мужчины возникает эрекция, а у женщины набухает влагалище?

4. Разрешит ли мои проблемы циркуляция энергии по Микрокосмической орбите?

5. Для всех ли годится даосская практика?

6. Может ли женщина практиковать во время менструации?

7. Должен ли я концентрироваться на "третьем глазе"?

8. Почему у некоторых практикующих во время практики появляется боль в спине или в плечах?

Боли в спине у пожилых и ослабленных людей

9. Могут ли заниматься практикой люди, перенесшие черепно-мозговые операции?

10. Почему некоторые люди во время практики слышат звон в ушах?

11. Что делать, если после некоторого времени практики теряешь аппетит?

12. Почему после практики некоторые судорожно подергиваются, принимают йогические позы и издают различные звуки?

13. Как воздействует ци на больное тело?

14. Как избавиться от блокировок в грудной клетке?

15. В какое время следует практиковать и нужно ли делать это регулярно?

16. Должны ли практикующие соблюдать диету?

17. У меня есть друзья, которые после изучения этих методов удалились, кажется, от общественной деятельности.

Вы не прокомментируете это?

18. Могут ли релаксация и концентрация сократить время, выделяемое на сон?

19. Как воздействует медитация на Микрокосмической орбите на ваши эмоции? Следует ли практиковать, будучи в гневе, печали, разочаровании?

20. Может ли ритмичное дыхание или монотонное пение помочь циркуляции энергии по Микрокосмической орбите?

21. Передает ли учитель Цзя энергию своим студентам, чтобы помочь им открыть каналы?

22. Есть ли у Вашего метода какие-либо побочные эффекты?

23. Почему после медитации я чувствую себя уставшим?

24. В чем польза от завершения Микрокосмической орбиты?

### **Часть IV: Применение энергии Дао для целительства**

## **Глава 11. Микрокосмическая орбита и медицина**

Польза даосского циркулирования ци. С.Ю Сю, доктор медицины

Краткая история даосизма и искусства целительства Стефен Пан, доктор философии

Медицинские исследования даосской целительной энергии. Лоуренс Янг, доктор медицины

## **Глава 12. Личный опыт работы с микрокосмической орбитой**

### **Глава 13. Интервью с тремя практикующими даосскую йогу**

Интервью с неким "С"

Интервью с Дэном

Интервью с Биллом

## **Часть V: За пределами Микросмической орбиты**

### **Глава 14 Замечания по поводу высших даосских практик**

Даосская йога и кундалини. Майкл Винн

### **Глава 15. Краткое изложение семи стадий даосской эзотерической йоги**

Малый небесный цикл (Микросмическая орбита)

Язык является переключателем в цепи

Семь формул семи даосских книг

1. Первая формула: сплавление пяти элементов

2. Вторая формула: малое просветление кань и ли

3. Третья формула: большое просветление кань и ли (большее смещение инь и ян I)

4. Четвертая формула: великое просветление кань и ли (тайканьли). Максимальное смещение инь и ян II

5. Пятая формула: запечатывание пяти органов чувств

6. Шестая формула: объединение небесного и земного бессмертий

7. Седьмая формула: воссоединение человека и неба Истинно бессмертный человек

Приложение: как даосская йога воздействует на гормональную систему

Железы внутренней секреции и даосские энергетические центры

Надпочечники

Почки

Яички

Яичники

Селезенка

Вилочковая железа, тимус

Гипоталамус

Щитовидная железа: железа энергии

Гипофиз

Язык прикасается к небу

Шишковидная железа (компас человека)

Международная Система целительного Дао

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

### **Гюнтер Вейл**

В течение последних двадцати пяти лет Соединенные Штаты и Западная Европа стали свидетелями поразительного роста интереса широких масс населения к личностному росту и к целительным дисциплинам, в основе которых лежит целостность человека и единство его с природой. Запад снова превратился в "плавильный тигель", но на этот раз "котел" содержит смесь священных восточных традиций совместно с недавно "всплывшими на поверхность" внутренними технологиями совершенствования тела, ума и духа. Это движение, известное под названием "Новый век" (New Age), характеризуется изданием популярных журналов и все большего объема другой литературы, большим количеством духовно ориентированных групп и быстро растущим потребительским рынком услуг основанной на "целостности" медицины и других "соответствующих технологий". Мы ясно видим существенный сдвиг в умонастроениях и переоценку ценностей в тех областях, которые касаются наших взаимоотношений со своей внутренней жизнью и нашей ответственности за будущее планеты Земля.

Параллельно с этими изменениями мы можем наблюдать также появление научной картины Вселенной, которая напоминает нам классические представления о ней основных восточных религий. Разработанная в конце двадцатого века научная картина мира является менее линейной, менее детерминированной и менее категоричной в тех областях, которые лежат на границе физики и биологии. Эта картина становится все более похожей на интуитивную, феноменологическую и в большей степени ориентированную на всеобщее взаимодействие модель "человека во Вселенной", которая в течение тысяч лет была характерной для китайской философии и науки.

Эти два направления - сознание "Нового Века" и сдвиг в наших научных парадигмах - начинают некоторым практическим образом сходиться в области медицины, инспирированной идеей целостности. Наилучшим примером этого являются, по-видимому,

терапевтические возможности акупунктуры - одного из наиболее мощных методов классической китайской медицинской системы. Малоизвестным фактом относительно акупунктуры и китайской медицины является то, что они практически всеми своими достоинствами обязаны "даосской эзотерической йоге". Даосская эзотерическая йога, на самом деле, является матерью китайской медицины, а также многих других систем целительства и самосовершенствования.

Для многих людей Запада даосизм кажется некоторым неуловимым, уклончивым и не поддающимся расшифровке путем, лучше всего характеризующим загадочными тайнами книги "И цзин" ("Книга перемен") и мудростью Лао-цзы и Чжуан-цзы, "природных" философов "Пути". Для тех, кто интересуется восточным целительством и восточными боевыми искусствами, существуют такие дисциплины, как макробиотика или тайцзицюань, но природа их взаимоотношений с даосской эзотерической йогой далека от ясности. Говорить о связи этих и других практик с эзотерическим ядром даосизма - значит запутывать вопрос еще больше. На самом деле понятие эзотерического, или внутреннего, ядра даосизма само по себе является довольно новой идеей для аудитории "Нового Века". Какой смысл мы должны вкладывать в эзотерические основания традиции, которая и так уже кажется сложной и трудной для понимания, особенно в ее прикладных ответвлениях?

В противоположность этому мы достаточно комфортно чувствуем себя с основными понятиями и методами различных индийских медитационных и йогических систем, которые начали находить свое место в нашем обществе еще в двадцатые годы. Мы можем также оценить мощные системы буддийской мысли и практики, особенно дзэн и тибетский буддизм, которые начали внедряться в общественное сознание в шестидесятые годы. Но что можно сказать о даосизме? Что мы действительно знаем об этой традиции, кроме нескольких фрагментов мудрости из "И цзин" и "Дао дэ цзын" и несколько других разрозненных фрагментов практических знаний, содержащихся в системах китайской медицины и боевых искусств? Как нам начать понимать современное прикладное значение этих древних систем целительства и духовного развития? Какую форму должно принять это знание, чтобы влиться в основной поток нашего технологического общества на данном этапе его эволюционного развития?

Книга Учителя Мантак Цзя посвящена именно этим вопросам и представляет собой, насколько мне известно, первую возможность для читателей Запада действительно понять и усвоить существенные и практические аспекты даосской эзотерической йоги. Учитель Цзя приложил неоценимые усилия к тому, чтобы представить эти древние психофизические методы в той форме и последовательности, которые соответствуют нашему современному научному и технологическому взгляду на мир. Эта книга, первая в серии книг по основам и методам даосской эзотерической йоги, ясно описывает теорию и практику "Микрокосмической орбиты" - основного понятия всей даосской системы. Своей медитационной практикой и тысячелетиями копившейся мудростью древние даосские учителя говорят нам о важности свободного циркулирования энергии ци в теле - как в качестве терапевтической техники, применяемой в целях самоцели-тельства, так и в качестве "клапана", предотвращающего побочные эффекты, которые так часто сопровождают мощный процесс высвобождения энергии кундалини. Мантак Цзя, истинный наследник древних даосских мудрецов, собрал всю эту информацию и привел ее в такую систематическую форму, в которой каждый без труда сможет понять и применить ее.

Я считаю, что эта книга является исторически важным вкладом в решение задачи внедрения практического даосизма на Западе. Книга "Пробуждение целительной энергии Дао" поможет нам развить наше понимание взаимоотношений ума и тела в наших целительных практиках, а также наших научных моделей энергетической структуры человеческого тела.

## **ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ "ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ДАО"?**

**Майкл Винн**

В шестом веке до нашей эры Лао-цзы начал свой классический труд "Дао дэ изин" с такого предостережения: "Дао, о котором можно рассказать, не является Дао". В вольном переводе "дао" означает "путь" или "силу, энергию". В ранних китайских рукописях Дао подразумевает такое понимание жизни, в котором особый упор делается на гармонию индивидуума с силами природы. Даосские мудрецы часто становились отшельниками, жили в горах и считали ниже своего достоинства принимать административные посты от восхищенных ими императоров, утверждая, что они предпочитают быть "управителями природы", а не преходящими "управителями общества".

В тех же самых традициях книга "Пробуждение целительной энергии Дао" имеет свои корни в процессах природы - природы нашего собственного тела. Работа этой целительной энергии не зависит от каких-либо конкретных верований или от текущих научных взглядов. Она не зависит и от религиозных верований даосизма, которые выросли вокруг его первоначальной философии. Короче говоря, она заключается в весьма тонком, но вполне проверяемом ощущении жизненной энергии ци, текущей в теле по определенной схеме. Она была обнаружена практичными китайскими мудрецами и является доступной любому человеку в любом возрасте, который позаботился так натренировать себя, чтобы замечать и использовать эту энергию. Поскольку сам автор Мантак Цзя является христианином, но использует традиционные даосские методы, чтобы помочь тысячам людей исцелить или усовершенствовать себя, то становится совершенно очевидным, что понятие этой целительной энергии вполне совместимо с различными индивидуальными верованиями.

Человек может прочесть сотни томов "Даосской энциклопедии", написанной на китайском языке, и комментарии к книгам "И шин" и "Дао дэ цзин" на дюжине других языков, но так и не узнать, как пробудить столь много описанную поэтами целительную силу Дао. Для этих ищущих более полезным будет потратить свое время на практикование циркулирования целительной жизненной силы по "малому небесному циклу", или по "микrokосмической орбите", как это описывается в данной книге.

Мантак Цзя прочитал все эти сотни томов эзотерической литературы, но это дополнительно к тому, что он получил в устной форме от многих даосских Учителей. Он считает, что устное учение является очень важным и может практиковаться лишь немногими счастливыми, потому что оно скрыто от других ищущих неуловимой по смыслу поэзией или загадочными символами древних писаний. Учитель Цзя понимает, что пришло время, когда общество имеет потребность и заслуживает того, чтобы получить ясное учение об этой целительной силе, которая в Китае была окутана той же завесой секретности, что и средневековая алхимия в Европе. Эта историческая аналогия не является случайной, поскольку даосская "Микrokосмическая орбита" представляет собой процесс "человеческой алхимии", являющийся первым шагом к трансформации энергии человека в ее наиболее чистые формы. Эта дистилляция целительной энергии осуществлялась многими поколениями китайских мудрецов, которые ради многих прикладных целей занимались этим всю свою жизнь.

Эти прикладные цели нашей повседневной жизни воистину обширны. Не будет преувеличением сказать, что циркуляция человеческой энергии, или "j<w", внутри тела является также основным принципом функционирования, поддерживающим деятельность многих китайских гениев. Она ответственна за достижения китайцев в медицине (акупунктура), в боевых и медитативных искусствах (гунфу, тацзи-цюань, багуа-чжан, цзин-и-цюань, внутренняя алхимия), является вдохновителем огромного богатства китайской

поэзии и философии (И цзин. Дао дэ цзин). Можно доказать, что улучшение здоровья и творческих способностей древних китайских практикующих помогло им добиться успехов и в технологии, и в управлении. Конфуций был весьма опытен в даосской философии и очень восхищался ею; он был весьма искусен и в ее практических приложениях.

С момента публикации первого издания "Пробуждения целительной энергии Дао" люди, занимающиеся различными видами китайских боевых и других искусств, приходят к Мантаку Цзя и признаются, что они были шокированы, увидев эту книгу продающейся в магазине. Содержащаяся в ней информация сообщалась им только после нескольких лет посвящения и учения их практикам, будь то тайцзи, медитация или боевые искусства. Им говорили, что методы продвижения энергии по микрокосмической орбите являются величайшим секретом, обладание которым дает внутреннюю силу уму и телу и который не раскрывался кому угодно вне некоторого "внутреннего круга".

Овладевая многими различными системами китайских эзотерических знаний. Учитель Цзя имел перед собой перспективы, которых не было у других даосских учителей. Для Учителя Цзя образование началось с пробуждения этой целительной энергии. Это является наиболее важным строительным блоком его учения. Если вы овладели циркуляцией своей энергии, то продвижение во всех других дисциплинах происходит гораздо успешней. Открытие основного канала циркуляции энергии в теле (называемого в данной книге "Микрокосмической орбитой") аналогично изучению букв алфавита обучающимся читать и писать.

Не выучив буквы алфавита, человек не сможет создавать слова, предложения, тексты, а также излагать и усваивать простые и сложные идеи, которым обучаются на университетском уровне. Так же обстоит дело и с целительной силой Дао. Не усвоив методы управления энергией, излагаемые в данной книге, практикующий вряд ли сможет быстро продвигаться к высшим уровням в смежных дисциплинах. Или для достижения той же цели вы можете провести годы, используя менее прямые методы, например повторение некоторых физических движений, пока однажды поток не пойдет требуемым образом, сидение лицом к стене в течение двадцати лет или повторение мантр всю свою жизнь.

Последующие тома "Энциклопедии даосской эзотерической йоги" Учителя Мантака Цзя прольют свет на некоторые из наиболее продвинутых форм даосской практики целительства, медитации и самообороны и научат их использованию для уравнивания сил, ежедневно воздействующих на нас со всех сторон. "Семенное гунфу" (сексуальная практика для мужчин) и "Яичниковое гунфу" (сексуальная практика для женщин) раскроют даосские секреты трансформирования "сырой" сексуальной энергии в созидательную энергию. "Цигун "Железная рубашка" укрепит фасции, органы, связки и кости тела и покажет, как "укоренить" энергию человека в земле. "Сплавление пяти элементов" научит, как преобразовывать эмоции, исцелять больные органы и достигать большей уравновешенности и проникновения в самого себя. "Тайцзи-цигун", "багуа-цигун" и "багуа-чжай", "цзин-и-цигуя", "дань-му "смертельное прикосновение"" и "гунфу "пять пальцев"" способствуют накоплению внутренней энергии, увеличивают приспособляемость тела и позволяют человеку более быстро овладеть "длинными формами" "тайцзи-цюань", "багуа-чжан" и "цзин-и-цюань".

Книга "Пробуждение целительной энергии Дао" является научной в том смысле, что она демистифицирует некоторые из принципов, на которых базируются чудеса самоисцеления и другие "подвиги" энергии. В то же самое время она имеет глубокие корни в древней традиции духовного самосовершенствования и шаг за шагом ведет практикующего к максимальному переживанию таинств Дао.

31 марта 1983 г., Нью-Йорк

Майкл Винн является главным редактором "Энциклопедии даосской эзотерической

йоги".

## **ОБ АВТОРЕ**

Автор этой книги, Мантак Цзя, родился в Таиланде 4 апреля 1944 года. Когда ему было шесть или семь лет, во время летних каникул он учился у буддийских монахов практике "сидения и успокоения ума". Нельзя сказать, чтобы он был пассивным и холодно спокойным. Во всяком случае, он отличался по легкой атлетике во время учения в средней школе в Гонконге. Именно в это время он изучил традиционные методы тай-боксинга и встретил Учителя Лю, который научил его методам тайцзицюань. Вскоре после этого Учитель Лю познакомил его с айкидо, йогой и в еще большей степени натренировал в тайцзи. Его изучение эзотерических практик, однако, не начиналось до тех пор, пока ему не исполнилось восемнадцать лет и он не вернулся в Таиланд. Именно в это время его старший товарищ, Чэн Сю Сю, обучил его некоторым уровням даосской эзотерической практики вплоть до "Воссоединения человека и Неба".

После того как ему исполнилось двадцать лет. Учитель Цзя обучался у Учителя Меуджи в Сингапуре, который научил его кундалини-йоге и методам "Буддийской ладони". При помощи методов "Буддийской ладони" он скоро научился устранять блокировки потока жизненной энергии в своих внутренних органах и исцелять тех пациентов, которые приходили к его Учителю, изгоняя из них холодную, влажную или болезненную энергию. Молодой Мантак Цзя чувствовал, однако, что кундалини-йога производит слишком много тепла и может быть опасной, поэтому он позднее комбинировал ее с элементами даосской практики, оказывающими охлаждающий эффект.

Позднее он обучался у Учителя Пан Ю, который создал синтез учений даосизма, буддизма и чань-буддизма, и у Учителя Чэн Яо-Луна, который также создал новую систему, комбинируя тай - боксинг и гунфу. От Учителя Чэн Яо-Луна он узнал секретные шаолиньские методы управления внутренней энергией, а также метод "Железная рубашка", называемый "Очищением костного мозга и обновлением сухожилий". От Учителя Пан Ю он узнал вариации кун дали ни-ноги и метод "Стальное тело", который считается техникой, препятствующей разложению тела. Учитель Пан Ю все еще живет и практикует в Гонконге, где он лечит пациентов, передавая им свою жизненную силу. Чтобы лучше узнать механизмы действия целительной энергии, в течение двух лет Цзя изучал также медицинские науки Запада и анатомию.

Наряду с этой деятельностью Учитель Цзя был также менеджером компании Гестетнера в Таиланде, занимался продажей офсетных машин и был очень хорошо знаком с копировальными и печатными машинами компании. Он является, по-видимому, единственным даосским учителем в мире, имеющим компьютер у себя дома. Его жена Маниван работает медицинским техником. Короче говоря, он является живым доказательством того, что его практика является очень земной и что она углубляет его повседневную жизнь и не требует ухода из общества и перехода к отшельнической жизни.

Основной целью намерений Цзя является отказ от мистицизма, от методов "мумбо-юмбо", от приписываемых гуру чудесных сил, от веры в нечто внеземное и магическое. Вместо этого он шлет современные, полностью предсказуемые рабочие модели, которые можно рассматривать как научные средства работы с энергетическими системами. Он надеется, что со временем это приведет к технологическим разработкам, которые облегчат или ускорят приемы, посредством которых может быть достигнут прогресс. Именно в надежде на это он призывает медицину исследовать то, что он предлагает. Уже имеется много врачей, юристов, программистов и других специалистов, которые на себе испытали предлагаемые Учителем Цзя методы и убедились в их благотворности. Именно перед ними и всеми теми, кто присоединился к коммуне Учителя Цзя, стоит жизненная задача наведения мостов между разумом и духом, между умом и телом, между наукой и религией.

## КОММЕНТАРИЙ ПО ПОВОДУ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ДАОССКОЙ ЙОГИ

Лоуренс Янг

Со времени первой публикации книги Мантака Цзя "Пробуждение целительной энергии Дао" сотни американцев из различных сфер деятельности и различного социального положения по всей территории Соединенных Штатов сообщали об сщущении потоков энергии, протекающих по Микрокосмической орбите и по другим частям тела. Описания ощущений этих потоков энергии согласуются с подобными описаниями во многих классических китайских текстах, большинство из которых являются даосскими. Я также изучал недавние научные электрофизиологические исследования акупунктурных меридианов - и китайские, и французские ученые в своих независимых друг от друга экспериментах доказали, что акупунктурные меридианы действительно существуют как электрофизиологическое явление, а научная схема размещения акупунктурных точек и меридианов на 80-90 % соответствует акупунктурным схемам, дошедшим до нас из китайской истории через тысячи лет.

Кроме того, стимулирование соответствующих акупунктурных точек на самом деле вызывает повышенную нейроэндокринную секрецию, поддающиеся измерению физиологические изменения деятельности кишечника, сердца и других органов, изменение энцефалографических показаний и доступные измерению электрические импульсы, получаемые от коры головного мозга. В Китае и Франции доказана также глубокая связь между акупунктурными каналами и внутренними органами

Мне теперь ясно, что ощущения потоков энергии, переживаемые в даосской эзотерической йоге, аналогичны "ощущениям Kit", испытываемым пациентами во время сеансов иглотерапии, лазерной акупунктуры и даже акупрессуры. Микрокосмическая орбита состоит из каналов Думай и Жэньмай - двух наиболее важных и полезных "целительных меридианов" 8 акупунктуре. Если взять ощущения всех студентов Мантака Цзя как единое целое, то они прочувствовали практически все акупунктурные меридианы. О таких же результатах упоминается в некоторых классических трудах по акупунктуре. Однако, вследствие того, что отсутствует научное обоснование акупунктуры, а также нет научных свидетельств о физиологических изменениях в организме человека при медитационной релаксации и йогических упражнениях, к акупунктуре и к даосской эзотерической йоге до сих пор относятся как к китайскому фольклору и предрассудкам.

Исследования доктора Герберта Бенсона, профессора Медицинской школы Гарвардского университета, а также исследования некоторых других ученых много сделали для освобождения от вышеупомянутых заблуждений. Путем тщательно проведенных экспериментов они доказали, что релаксация оказывает существенное благотворное физиологическое воздействие на человеческое тело. В медицинских кругах релаксационная терапия и приемы избавления от стрессов стали в настоящее время очень уважаемыми областями деятельности.

Даосская эзотерическая йога сама по себе является уникальной - это некоторого рода попытка достичь высшего знания. Однако мы, ученые, любим все, что попадает нам в руки, проанализировать и разложить по полочкам. Если мы проанализируем технологию даосской эзотерической йоги, мы сможем сказать, что ее физиологическими эффектами являются результаты, получаемые путем взаимодействия физиологических эффектов релаксационной терапии и физиологических эффектов акупунктуры. Релаксация успокаивает электрическую активность коры головного мозга и остальных частей нервной системы до такой степени, что акупунктурная энергия (ни, ци, прана) может снова течь спокойно и свободно.

Мои наблюдения показывают, что избыточная электрическая активность коры



головного мозга ослабляет генерацию акупунктурной энергии (ки, ци, праны) и тормозит ее течение. Кроме того, успокоение электрической активности коры головного мозга позволяет человеку, практикующему даосскую йогу, ощутить поток ци в своем теле, так что он может теперь сознательно генерировать больше ци и сознательно вести ее потоки через различные акупунктурные меридианы и органы тела с целью удаления препятствий и уравнивания избыточных и недостающих свойств. Этот конкретный взгляд на даосскую эзотерическую йогу согласуется с понятием биологической обратной связи, которое означает сознательное восприятие своих физиологических процессов и сознательное управление ими. Согласно моим исследованиям даосская эзотерическая йога - это одновременно релаксационная терапия, акупунктура и методы биологической обратной связи.

Какова же физическая природа ци (праны, акупунктурной энергии)? Что является материальной основой акупунктурных

точек и меридианов? Во всем мире над этими вопросами бьются многие ученые, но я не думаю, что раньше чем за десять или двадцать лет можно будет получить исчерпывающие ответы на них.

Должны ли мы подождать с использованием методов даосской эзотерической йоги в течение этих десяти-двадцати лет? Нет, поскольку за последние несколько тысяч лет бесчисленное количество китайцев уже исцелили с ее помощью свои недуги. Кроме того, за последние десять лет многие китайские лечебные и учебные медицинские заведения официально приняли цигун как одно из средств лечения рака, артритов, повышенного давления и многих других заболеваний, заявляя в своих медицинских журналах и других публикациях о хороших результатах. Классический цигун является одним из аспектов даосской эзотерической йоги. Однако в цигуне, используемом в настоящее время в китайских больницах и медицинских учебных заведениях, делается избыточный упор на такие компоненты даосской эзотерической йоги, как физические движения и дыхательные упражнения (аналог хатхи-йоги и пранаямы), и игнорируются такие ее компоненты, как релаксация, биологическая обратная связь и сознательное генерирование и проведение по каналам потоков ци.

Даосские восстановительные упражнения и даосские дыхательные упражнения (эквивалентные хатхе-йоге и пранаяме) в том виде, в котором они называются "цигун" и приняты в китайских медицинских и учебных заведениях, являются, без всякого сомнения, важным шагом к возможностям управления потоками акупунктурной энергии и уравнивания избыточных и недостающих акупунктурных энергий. Но все классические даосские тексты и все ныне живущие Учителя даосской эзотерической йогической традиции подчеркивают необходимость использования также и компонент, связанных с расслаблением и биологической обратной связью, а также необходимость сознательного генерирования и ведения потоков ци. Я знаю, что Мантак Цзя и Герберт Бенсон вскоре собираются в Китай с лекциями по релаксационной терапии и для обмена информацией по цигуну с китайскими лечебными и учебными заведениями. Я надеюсь, что их визит вернет в программы китайского цигуна упор на релаксацию и биологическую обратную связь.

То, что релаксация, биологическая обратная связь, хатха-йога и йогические дыхательные упражнения являются важной составной частью даосской эзотерической йоги, для меня стало ясным из моих наблюдений за студентами Мантака Цзя в течение последнего года. Со времени публикации первого издания этой книги многие люди, изучающие йогу, тайцзи, трансцендентальную медитацию и другие основанные на медитации традиции, пришли учиться к Мантаку Цзя. Те, кто прежде в течение четырех-пяти лет занимался релаксацией, хатха-йогой и близкими к ним дисциплинами, мгновенно почувствовали акупунктурную энергию, и лишь вопросом нескольких дней для них было открыть многие каналы и более живо и интенсивно почувствовать энергию ци. У тех же, кто не имел

предварительного опыта, на то, чтобы почувствовать поток ци, уходили недели и месяцы. Они ощущали энергию в акупунктурных каналах намного менее живо, менее интенсивно и менее точно.

Короче говоря, за это время я мог увидеть, что Соединенные Штаты являются плодородной почвой для превращения даосской ' эзотерической йоги в уважаемую и важную терапевтическую дисциплину. Это связано с тем, что релаксационная терапия, о хатка-йога и акупунктура уже стали для Соединенных Штатов вполне родными и близкими, а ведь эти методы являются самой основой даосской эзотерической йоги.

Кроме того, Мантак Цзя, живое наследие этой бесценной традиции, благородно и неэгоистично передает все эти ранее строго охраняемые секреты всем, кто только пожелает учиться. Я предполагаю, что даосская эзотерическая йога в скором времени будет принята медицинской общественностью как одна из методик лечения рака, артритов и многие других заболеваний, которые связаны с иммунной, нейроэндокринной и регенеративной функциями человеческого тела.

Лоуренс Янг

31 марта 1983 г.

Лоуренс Янг, доктор медицины, врач-терапевт частной больницы в Нью-Йорке. Он был главным редактором труда "Отчет национального аналитического центра по медитации, релаксации и релаксационным терапиям". Он является автором научной статьи "Микрокосмическая циркуляция - малоизвестное явление и его терапевтическое воздействие", которую он представил на ежегодную конференцию Всеамериканской медицинской ассоциации целителей в июне 1981 года. В марте 1982 года он представил на международную конференцию по национальным медицинам (организованную научно-исследовательским институтом науки и медицины Азии) доклад под названием "Акупунктура и прана - новый рубеж для фундаментальной науки и клинических исследований".

#### **ЧАСТЬ I:**

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К ПРОБУЖДЕНИЮ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ**

#### **ЭНЕРГИИ**

#### **ГЛАВА I**

### **ПРОБУЖДЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ**

Строго говоря, медитация - это успокоение ума. Большинство применяемых в настоящее время медитационных техник -используют для успокоения ума один до двух основных подходов. Первым из этих подходов является подход дзэна, заключающийся в "молчаливом сидении" лицом к пустой стене, до тех пор, пока ум не станет чистым, пустым. Вы сидите до тех пор, пока не наступит момент чистого осознания - даже если на это и уйдет двадцать лет. Второй подход связан с использованием мантр, при котором засыпание ума происходит при ритмическом убаюкивании его звуками или образами. После тысячи повторений тело начинает вибрировать с большей частотой и медитирующий начинает осознавать высшие энергии, не осознаваемые его органами чувств при обычном состоянии ума.

Эзотерический даосский подход является другим. Он не зависит от тотального отсутствия потока мыслей. Вместо этого он делает упор на циркуляцию энергии, называемой "ци", вдоль некоторых путей в теле. Эти пути помогают направлять ци - известную также как прана, энергия спермы или яичников, "теплый поток" или энергия кундалини - к последовательным более высоким энергетическим центрам (чакрам) тела. Секрет циркуляции этой ци передавался в Китае из поколения в поколение в течение тысяч лет и всегда проводил к необыкновенному улучшению здоровья и жизни.

Но что такое эта ци и откуда она приходит? Ци - это сама примордиальная

(изначальная) жизненная сила. Она входит в человеческую жизнь с момента проникновения сперматозоида в жизненную яйцеклетку. Из этого первоначального "сплавления" развивается необычайно сложное новое человеческое существо. Ци - это непрерывный поток энергии, связывающий функционирование различных тканей, органов и мозга человека в единое целое - в личность. Ци также связывает эту личность с окружающей ее средой.

Мудрецы обнаружили основные каналы протекания энергии -ци, медитируя на утробном плоде человека. Они наблюдали, как ребенок растет рядом с пупком матери поглощая через свой пупок питательные вещества и выбрасывая наружу продукты жизнедеятельности. Плод в буквальном смысле "дышит" через пуповину, "вдыхая" из матери в свой пупок к промежности, далее к голове и через язык снова вниз, к пупку. Поэтому даосы утверждают, что пупок является стартовой точкой для потока изначальной жизненной энергии, или ци, а для взрослого, он остается точкой накопления и циркуляции самой сильной энергии.

"Пробуждение целительной энергии Дао" - предназначенный для взрослых метод возврата в состояние динамической циркуляции энергии, которое имело место в утробе матери. В этом смысле данная эзотерическая даосская медитация является процессом повторного рождения, возвратом к своему подлинному, изначальному "я". Что же происходит после рождения, заставляя нас терять то изначальное совершенное равновесие, которое было таким питательным и допускало такое - здоровое развитие?

После того как ребенок входит в мир, его иди ее энергия медленно "раслаивается" на компоненты, размещающиеся в "горячих" и "холодных" частях тела. В плоде энергии инь и ян были идеально уравновешены в виде "тепло ватой" смеси. Но по мере того как ребенок вырастает во взрослого человека, его горячая энергия ян постепенно поднимается в верхние части тела, содержащие такие жизненно важные органы, как сердце, печень, легкие и мозг. Холодная энергия инь стремится расположиться в ногах; половых органах, почках и нижней части живота.

По мере того, как мы взрослеем, энергетические каналы, по которым жизненная энергия поступает в наши внутренние органы, давая им возможность нормально функционировать, все в большей степени блокируются за счет физических и умственных напряжений. Результатом является общее утомление, слабость и плохое здоровье. У молодого человека обычно достаточно энергии, чтобы поддерживать каналы в состоянии меньшей засоренности, так что энергия все еще может течь по телу. Органы получают соответствующее питание, и организм мало болеет. Но если мы не живемодоровой жизнью и не практикуем упражнения по поддержанию каналов открытыми, то они постепенно перекрываются, вызывая тем самым эмоциональную неуравновешенность, преждевременные ослабление и старение.

Та совершенная циркуляция энергии, которой мы наслаждаемся в детстве, еще не нарушена ежедневными жизненными стрессами. Просто за счет восстановления того самого потока "тепловатой" ци - смеси энергий инь и ян - наши жизненно важные органы начнут светиться лучащимся здоровьем. Когда эта целительная энергия Дао - жизненная энергия в ее первоначальной, чистой, неразделенной форме - течет через наше тело, мы снова приобретаем изобилие энергии и "розовое свечение", которое мы имели в детстве. Истинной нашей задачей является всего лишь "пробуждение" этой неразделенной целительной энергии, которая когда-то уже была реальным фактом нашей жизни.

### **ПЕРВИЧНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ**

Нервная система человека является весьма сложной: она способна направлять энергию в любое место, куда это необходимо. Но древние даосы обнаружили, что существуют два основных энергетических канала, по которым могут проходить особенно большие энергетические потоки.

Один из каналов они назвали "Функциональным". Он начинается у основания туловища в точке под названием "промежность", расположенной между яичками и анальным отверстием. Он ведет вверх, проходя мимо пениса, органов брюшной полости, сердца и горла. Второй канал, называемый "Управителем", начинается в том же самом месте. Он идет из промежности вверх к копчику, а затем далее по позвоночнику в мозг, спускаясь потом к нёбу.

### **ДИАГРАММА 1**

Энергия входит в утробный плод в области пупка и циркулирует по микрокосмической орбите, гармонизируя энергии инь и ян



Язык действует как переключатель, соединяющий оба эти канала. Когда он прикасается к нёбу непосредственно позади передних зубов, энергия может течь по кругу - вверх вдоль позвоночника и обратно вниз вдоль передней части тела. Два канала образуют единый контур, по которому кругами может циркулировать энергия. Когда энергия течет по кругу через эти два канала, то китайцы говорят, что завершен "малый небесный круг" или завершена "микроскопическая орбита". Далее в этой книге мы будем называть этот основной контур циркулирования энергии "микроскопической орбитой". Этот жизненный поток "омывает" всю нервную систему и основные органы тела, давая их клеткам тот сок, в котором они нуждаются для своего роста, для исцеления и для правильного функционирования.

### **ПРАВИЛЬНАЯ "ПРОВОДКА" ЭФИРНОГО ТЕЛА**

Два основных энергетических канала тела можно сравнить с основным энергетическим кабелем дома. Представьте себе основной энергетический кабель, который подводит энергию откуда-то извне к главному энергетическому щитку дома. На этом щитке установлены предохранители, которые защищают внутреннюю проводку от коротких замыканий и перегрузок. На нем расположены также выключатели, через которые подается ток во все перемещения дома. Эта внутренняя проводка подобна "шести специальным энергетическим каналам" тела, отвечающим от Микроскопической орбиты и используемым на высших уровнях даосской медитации. На высших уровнях, если необходимо справиться с особо большими энергетическими нагрузками, включается также дополнительный "кабель" - таким кабелем является "Пронизывающий канал", проходящий через середину тела.

Если ваш дом - так же, как и ваше тело, - должным образом снабжен всей проводкой и в нем предусмотрены все меры предосторожности, то он готов к подсоединению к основной

силовой линии электрической компании. Вы готовы без какого-либо вреда для себя получать энергию, которая приходит к вам и сверху, и снизу.

### **ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ "ОТКРЫТЬ КАНАЛЫ" ?**

"Открыть каналы" - значит устранить все препятствия, которые мешают энергии идти по своим естественным путям. Большинство препятствий имеют форму физических, ментальных (умственных) и эмоциональных напряжений и стрессов. Полезно понимать, что эти энергетические маршруты внутри тела человека связаны с работой мощных уравновешивающих сил природы, под воздействием которых мы все время находимся. Чтобы помочь телу очистить себя от препятствий, затрудняющих протекание энергии, мы можем использовать целительную мощь окружающих нас сил природы.

Канал, ведущий вниз вдоль передней части тела, Функциональный канал, имеет своей природой инь, или холодное. (До замыкания Микрокосмической орбиты энергия по этому каналу может течь и вверх.) Канал, ведущий вверх вдоль спины, канал Управителя, является по своей природе ян, или горячим. Говорят, что наши ступни "заземлены" или "подключены к земле" и поглощают из земли отрицательно заряженную энергию. Верхняя часть головы, макушка, "подключена к положительному "проводу" неба" и поглощает сверху энергию ян, особенно от солнца.

Когда эти два канала соединены и очищены от препятствий, то как положительная, так и отрицательная энергии могут течь по контуру между этими двумя полюсами. Таким образом жизненно важные органы тела подсоединяются к основному контуру Микрокосмической орбиты, проходящей через туловище и голову. При открытии двух основных энергетических каналов - функционального и Управителя - к органам тела текут более мощные потоки теплой ци. Процесс смещения инь и ян, горячего и холодного, небесного и земного происходит автоматически, уравновешивая ваши физические, умственные и эмоциональные "я".

### **ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ НУЖНА ТЩАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Некоторые методы медитации начинают с немедленного получения энергии сверху. Только очень немногие люди - те, кто родился с правильно открытыми и готовыми к использованию каналами и кто не сделал в жизни ничего, что могло бы привести к их блокировке, - способны приступить к этому немедленно. Многие люди, включая и хорошо известных йогов, прежде чем подготовить свое тело к управлению большими дозами "сырой" энергии, портят свои органы избыточным теплом или высвобождают механизм контролируемых прогрессирующих галлюцинаций.

Даосский подход является более постепенным. Прежде чем перейти к использованию более высоких энергий, практикующий сначала прочищает свои каналы и повышает свой уровень производства ци. Только тогда, когда открыты две основные магистрали микрокосмической орбиты, открываются шесть дополнительных специальных энергетических каналов, а потом еще и другие каналы. Это дает возможность телу подобно губке все время впитывать в себя естественные энергии, витающие вокруг нас, а также осуществлять интенсивное циркулирование по телу дополнительных жизненных сил. Когда все эти каналы открыты, каждый орган получает полный комплект необходимой ему энергии и остается в гармонии со всеми остальными системами тела.

Теплый поток ци помогает "промыть" все имеющиеся-блокировки, массировать внутренние органы и восстанавливать здоровье поврежденных и изношенных тканей. Он помогает предотвратить многие смертельные заболевания, а также избавиться от воздействия на организм человека стрессов и нервных напряжений. Многие практикующие открывают все свои каналы в течение нескольких месяцев и начинают уменьшать утечки энергии своего тела до такой степени, что электроэнцефалография отмечает очень слабые волны энергии или

вообще их не фиксирует.

### **АКУПУНКТУРА И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА**

Китайские мудрецы изучали движение энергии в этих двух основных, соединяющихся в микрокосмическую орбиту каналах, Функциональном и Управителя, обнаружив при этом много других маршрутов течения потоков энергии. Именно на этих энергетических меридианах и были обнаружены точки, которые используются в акупунктур-ном целительстве. Но прежде чем развивать искусство акупунктуры, в которой с целью восстановления нормального функционирования тела используются иголки для торможения или расширения потоков энергии вдоль различных каналов, для обеспечения хорошего здоровья и долголетия китайские целители полагались в основном на внутреннее циркулирование своей энергии по микрокосмической орбите. Этим мастерам долгой жизни в последующем много искали, осажая их просьбами научить секрету - как жить долгой и гармоничной жизнью.

Когда впервые появилась акупунктура, она считалась внутренней формой медицины и использовалась в основном в крайних случаях различных заболеваний. Лучшие врачи Китая старались в первую очередь предотвратить возникновение - болезней у своих пациентов. Высшей формой медицины была медицина, предотвращающая возникновение болезней. Сегодня, хотя мы и начали относиться к акупунктуре как к надежному медицинскому средству, мы все же должны изучить свои внутренние возможности по предотвращению болезней и. исцелению себя использованием потоков энергии, естественным образом протекающих по нашему телу.

### **РЕЗЮМЕ**

В даосской системе человек начинает с открытия и завершения двух основных каналов, ведущих вверх вдоль позвоночника и вниз вдоль передней части тела. Соединенные вместе прикосновением языка к небу, эти два канала образуют Микрокосмическую орбиту и служат для тела в качестве системы циркулирования энергии с встроенными в нее предохранительными клапанами.

Во время медитации энергия человека имеет тенденцию течь вверх, что может приводить к накоплению в мозгу огромного количества тепла, а также к определенным неприятным ощущениям в теле, зрительным и слуховым галлюцинациям, эмоциональным взрывам и различным иллюзиям. При полном открытии всех каналов, число которых может доходить до тридцати двух (в данной книге более мелкие каналы не рассматриваются), энергия хорошо циркулирует по телу, в существенной степени уменьшая побочные эффекты перегрева, связанные с медитацией, и способствуя релаксации.

Когда все энергетические каналы открыты, человек может начинать смешивать и преобразовывать энергию, содержащуюся в различных энергетических центрах, или чакрах. Этот процесс у даосов носит название "внутренней алхимии". Для того чтобы справиться со многими эффектами и гармонизировать различные энергетические системы тела с энергетической системой природы, необходимы многие "формулы", или "рецепты". По мере увеличения доступа ко все большим количествам энергии важность открытия различных каналов становится все более очевидной.

При отсутствии большого количества чистых и просторных каналов, предназначенных для транспортировки существенно увеличенного количества энергии, в результате перегрева могут иметь место значительные повреждения органов тела. Эти побочные эффекты могут быть как физическими, так и психическими; они могут быть очень беспокоящими и даже истощающими. Если у вас когда-либо наблюдаются подобные побочные эффекты, смотрите главу, посвященную мерам предосторожности, и, если необходимо, немедленно просите совета у своего учителя даосской йоги. "Пробуждение целительной энергии Дао" - это метод, развивавшийся в течение тысячелетий и предлагающий практикующему безопасный и

наиболее гарантированный путь к хорошему здоровью. Если вы за один раз будете, подниматься всего лишь на одну ступеньку лестницы, вам в конечном счете будет гарантирован успех - вы достигнете вершины.

## **ГЛАВА 2 ПОДГОТОВКА К ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ ЦИ**

### **1. СОЗДАНИЕ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ.**

Ключевым моментом для осуществления круговорота ци является глубокая релаксация, расслабление: для того чтобы осуществлять круговорот "теплого потока", вы должны быть спокойны внутри. Если вас отвлекает телевизионная передача, уличное движение или неубранная постель, то ваш ум будет обращен наружу и вы не в состоянии будете сфокусировать свое внимание на своей энергии. По мере вашего продвижения в искусстве медитации вы научитесь игнорировать факторы и сможете медитировать где угодно, но вначале выбирайте спокойное место и специальное время. Чем менее беспокоящим для вас является все окружающее, тем легче вы сможете концентрировать свое внимание.

### **2. ОДЕЖДА.**

Для занятий медитацией с ци одевайте свободную, не стесняющую движений одежду. Расслабьте ремень и снимите очки и часы. Позаботьтесь о том,

чтобы ничто не сжимало колени, заднюю часть шеи и пальцы ног. Чтобы вас не отвлекали ощущения холода, одевайтесь достаточно тепло.

### **3. ПОМЕЩЕНИЕ.**

Помещение должно хорошо проветриваться, но сидеть перед окном нельзя. Во время медитации тело выделяет избыточное тепло, а сквозняк может вызвать ощущение холода. Не следует медитировать в условиях, когда в глаза бьет яркий свет. Если помещение является слишком освещенным, это может отвлекать вас от концентрации мысли; если помещение слишком темное, то вас может клонить в сон.

### **4. ДИЕТА.**

В соответствии с учением даосов благоприятные условия для усвоения пищи имеют место в том случае, если вы встаете из-за стола, наполнив желудок всего лишь на две трети. Если ваш желудок переполнен, вы теряете в ясности и силе концентрации.

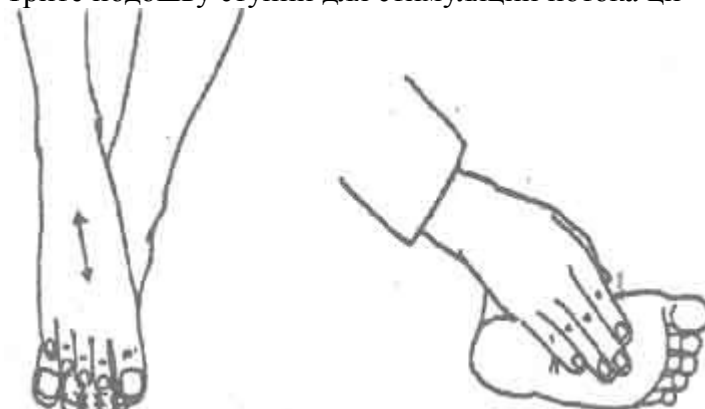
Между едой и медитацией должно пройти не менее часа. Избегайте есть холодную пищу, в том числе пить напитки со льдом и есть охлажденные фрукты. В них слишком много энергии инь, и они обычно выводят вас из равновесия. Разогревайте пищу, не ешьте ее сразу же после доставания из холодильника. Если тело не вынуждает разогревать холодную пищу, оно сохраняет свою энергию.

Вы можете достигнуть высоких уровней духовного развития и не будучи вегетарианцем. И вегетарианцы, и всеядные подвержены болезням и распаду. Просто ешьте то, от чего вы лучше себя чувствуете. Попробуйте прислушиваться к аппетиту своего тела, и вы поймете, что вам нужно есть. Если вам очень хочется съесть чего-то, значит, тело нуждается в этой пище. Конечно, это относится только к тем, у кого тело относительно здоровое и не имеет избыточной приверженности к таким "мертвым" продуктам, как рафинированный сахар, соль или маслянистая пища. Если ваше тело испорчено извращенными привычками в еде, то после некоторого времени занятий упражнениями по циркулированию теплого течения ци по телу вы постепенно восстановите правильное ощущение своих потребностей в пище. Никто другой не сможет сказать вам, что вам нужно для достижения внутренней гармонии; употребление одних только овощей не сделает вас

чистым или более праведным, чем рыба. Но вы должны стараться есть максимально свежую и свободную от химических добавок пищу.

### **ДИАГРАММА 2**

Трите подошву ступни для стимуляции потока ци



### **5. СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОТОКА ЦИ.**

Чтобы подготовиться к медитации, потрите сначала свое лицо, уши, глаза, талию и ступни ног. Вращайте головой по двенадцать раз в каждом направлении, а затем обхватите голову руками и сделайте тридцать шесть круговых движений туловищем.

Для того чтобы устранить одеревенелость тела, увеличить гибкость и гарантировать более легкое протекание потоков энергии после пробуждения по утрам, растягивайте сухожилия, стискивайте зубы и проглатывайте слюну. Для растяжения сухожилий сядьте с вытянутыми перед собой ногами и обхватите руками пальцы ног или лодыжки. Полностью выдохните и, помогая себе руками, постепенно сгибайтесь в талии вперед до максимального растяжения мышц. Сделайте это девять раз. Далее ударьте зубами друг о друга девять раз, а затем языком промассируйте десны. Это позволяет избежать болезней десен и тренирует ваш язык. В большей степени вы познакомитесь с этим при изучении массажа при помощи ци ("даосское омоложение").

### **6. КАК СИДЕТЬ.**

Сядьте на край стула и постарайтесь найти такое равновесное состояние, которое поможет вам долгое время держать тело прямо. У мужчин мошонка должна свободно свисать вниз; когда яички свободно свисают, то легче втягивать внутрь энергию и пробуждать "спящего внутри гиганта". Женщина должна сидеть в той же позе, за исключением того, что если она медитирует обнаженной или на ней мало одежды, то ее половые органы во избежание потерь энергии должны быть укрыты. Спина должна быть удобным образом выпрямлена, голова слегка наклонена вперед, ступни ног должны плотно прилегать к полу. Ноги - это великие проводники энергии: через каждую из ног проходит десять энергетических каналов. Для того чтобы полностью поддерживать эти потоки в ногах, все время сохраняйте контакт каждой из них с землей.

### **ДИАГРАММА 3**





Неправильная поза



Правильная поза

#### ДИАГРАММА 4

Во время медитации как мужчина, так и женщина помещают правую ладонь (ян) поверх левой ладони (инь) для соединения и запечатывания энергии



#### ДИАГРАММА 4

А Спина должна быть прямой



Сидение на стуле является наиболее удобным способом практикования управления потоками ци во всем теле. Ноги являются корнями нашего тела, поэтому поддерживайте в них поток энергии. Руки покоятся на коленях, причем правая ладонь находится сверху и сжимает левую ладонь. Это замыкает круг прохождения энергии через руки, и энергия не будет вытекать через ладони. Спина должна быть совершенно прямой в талии, хотя и согнутой слегка на уровне плеч и шеи. Это незначительное искривление вперед верхней части спины

обеспечивает совершенное расслабление грудной клетки и позволяет энергии течь вниз. В "позе военного", когда плечи развернуты назад и голова высоко поднята, энергия будет накапливаться в груди и не будет опускаться в нижние центры.

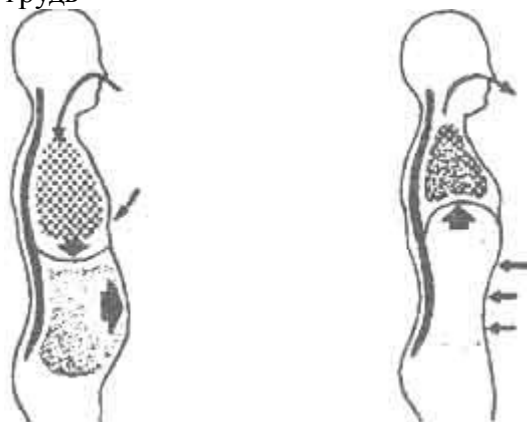
## **7. КАК ДЫШАТЬ.**

Во время концентрации дыхание должно быть слабым, редким и равномерным. Спустя некоторое время вы забудете о дыхании. Если обращать внимание на дыхание, то это будет отвлекать ум, который должен фокусироваться на вытягивании Энергии к определенным точкам. Имеются тысячи эзотерических методов дыхания; вы можете потратить на их освоение всю свою жизнь, но так и не научиться сохранять энергию.

Но если ци пробуждена и вы завершили очищение своих каналов, то вы можете пробовать многие типы дыхания: быстрое дыхание, поверхностное дыхание, глубокое дыхание, продолжительное воздержание от дыхания, дыхание позвоночным столбом, внутреннее дыхание, макушечное дыхание, дыхание подошвами ног и так далее. Вы не должны стараться управлять своим дыханием, поскольку тип вашего дыхания установится автоматически в соответствии с потребностями тела.

### **ДИАГРАММА 5**

Чтобы расслабиться, практикуйте продолжительный медленный глубокий вдох в живот, а не в грудь



Дышите бесшумно и через нос. Дыхание должно быть равномерным и нежным. Любой вызванный дыханием звук может нарушить вашу концентрацию, и если ваше дыхание является грубым, вы не сможете преуспеть в достижении состояния полного покоя. Будьте внимательны - если вы хоть как-то участвуете в дыхании, это может препятствовать прохождению потоков энергии.

Вначале, если вам трудно сфокусировать внимание, попробуйте считать от одного до десяти и от десяти до одного - и так пять раз. Вы можете сделать тридцать шесть длинных, медленных, глубоких брюшных вдохов и выдохов, что поможет опустить вниз энергию, содержащуюся в вашей грудной клетке, плечах, руках и голове, и достигнуть полного внутреннего покоя. Когда вы в большей степени будете знакомы с энергией и с концентрацией, вы сможете воображать себе, что энергия входит в каждую пору при вдохе и выходит из каждой поры при выдохе. В этом случае вы будете ощущать, что дышит вся поверхность вашего тела.

## **8. СОСТОЯНИЕ УМА.**

Не пытайтесь медитировать, когда вы устали. Если вы утомлены, но все-таки желаете практиковать, то сначала прогуляйтесь, примите успокаивающую ванну, немного вздремните или выпейте чего-нибудь теплого. Начинайте практиковать, когда почувствуете себя

освеженным.

Сохраняйте спокойный ум и состояние всепрощения. Будьте веселым и открытым по отношению к жизни. Не расходуйте свои силы излишними желаниями и беспокойствами. Основной вашей задачей является подъем вашего сознания и способности к любви. Не беспокойтесь о завтра. Завтра само позаботится о себе. Ощущение счастья и покоя - признаки духовного роста.

ДИАГРАММА 6



Не боритесь. Не старайтесь силой выгнать мысли из своего ума. Просто освободите свои мысли, наблюдая, как они покидают вас. Представляйте их облаками, рассеиваемыми ветром. Когда они уйдут, будет ярко светить солнце. Отделите себя от мыслей, будьте наблюдателем процесса мышления, а не его участником. Постепенно вы научитесь концентрироваться и управлять целительной энергией Дао.

## **9. ПОЛОЖЕНИЕ ЯЗЫКА.**

Язык является мостом между двумя каналами - Функциональным каналом и каналом Управителя. Их разделяет язык. Язык может занимать три положения. Если вы начинающий, то держите язык там, где вам удобней. Если неудобно держать язык прижатым к нёбу, поместите его около зубов. Правильное положение языка носит название "Небесного пруда".

### **1. ПЕРВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

Положение языка около зубов будет производить воздух (ветер) и поможет вам легко заснуть.

### **2. ВТОРОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

Верхняя часть нёба перед мягким нёбом является "местом огня". Если прикоснуться к этому месту слишком долго, то рот и язык будут ощущать сухость.

### **3. ТРЕТЬЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

Это положение "небесного пруда" соответствует точке, находящейся на расстоянии в полтора дюйма от зубов. Прикосновение к ней языком стимулирует работу слюнной железы, расположенной под языком. "Небесный пруд" состоит из двух "прудов", которые даосская система связывает с расположенным у промежности "дворцом спермы" и с точкой К1 на меридиане почек, расположенной на подошве (точка "бьющий родник"). Этот меридиан связан с почками и идет вверх мимо сердца, так что эти два пруда стимулируют энергию почек и спермы подниматься вверх мимо сердца и входить в мозжечок и гипофиз, которые преобразуют ее в энергию мозга. Позже это превратится в "нектар" и укрепит энергию сердца.

### **ГЛАВА 3 СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ**

Раз вы создали вокруг себя спокойную, умиротворяющую внешнюю атмосферу, вы должны установить также такие же покой и умиротворение внутри себя. Если ваша комната подготовлена для медитации, но у самих у вас стиснуты челюсти, шея жесткая, плечи -напряжены, спина жесткая, живот расстроен, то вы не в состоянии будете осуществлять циркулирование энергии ци и завершить Микрокосмическую орбиту.

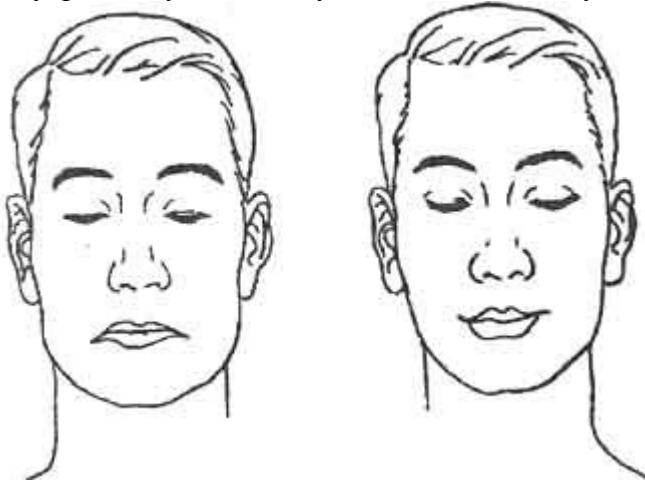
Расслабленное состояние ума и тридцать шесть глубоких вдохов животом помогут вам успокоить свой ум и начать расслаблять тело. Но достижение полного покоя означает нечто большее, чем просто расслабление напряженных мышц и взволнованных нервов. Достижение глубокого и продолжительного состояния релаксации требует, чтобы мы выработали ощущение покоя в своих внутренних органах. Психологически мы почувствуем вокруг себя безоблачное небо и спокойное море только в том случае, если все наши внутренние органы - сердце, легкие, печень, почки, желудок, а также нервная система и система кровообращения почувствуют себя расслабленными. С целью добраться до этих органов древние даосские учителя открыли такой простой секрет, как "внутренняя улыбка".

#### **ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА УЛЫБКИ**

Было ли когда-либо так, что вы шли по улице, ворчали, ругались на все, беспокоились о том, что вам предстоит сделать, об отношениях с другими людьми, о работе, обо всей своей жизни - и вдруг какой-то прохожий улыбнулся вам? И прежде чем вы осознали это, вы тоже улыбнулись ему? За какую-то долю секунды вы отбросили все свои неприятности, немного распрямили плечи и зашагали дальше, зная, что все у вас будет в порядке. Искренняя улыбка обладает огромной силой.

#### **ДИАГРАММА 7**

Внутренняя улыбка излучает сильнодействующую целительную энергию



Когда вы улыбаетесь кому-либо, он чувствует себя лучше. Когда вы улыбаетесь своим растениям, они чувствуют энергию вашей любви и лучше растут. Когда вы приходите домой и

треплете свою собаку по голове и улыбаетесь ей, она виляет хвостом, чтобы показать вам, как она счастлива. Но если, придя домой, вы кричите на нее и бьете ее, то она съжится, зарычит или укусит вас. Если вы кричите на своих любимых, они ощущают себя обиженными и несчастными.

Искренняя улыбка является признаком любви и передатчиком энергии, которая оказывает согревающее и целительное воздействие. Это как средство для создания музыки. Человек, Который не улыбается, подобен гитаре, которая не играет: гитара стоит в углу, она начинает коробиться, ее струны вытягиваются, и постепенно она трескается и разрушается. Точно так же тот, кто не улыбается, не развивает свою способность давать и получать любовь. Его мрачное выражение лица и серьезный подход к жизни часто сопровождаются раком и другими заболеваниями, его жизнь медленно разрушается в отсутствии заботы и любви.

С другой стороны, гитара, за которой ухаживают, которую регулярно протирают и меняют в ней струны, на которой играют, несет жизнь и свет своему хозяину и часто переживает его. Так же и улыбающийся человек вносит радость в жизнь людей и ведет счастливую и здоровую жизнь, которую могут помнить еще очень долго после его физического ухода.

К несчастью, пока мы все не поймем разницу между веселыми и мрачными людьми и пока мы не свяжем счастье со здоровьем и печаль с болезнью, мы не узнаем силу улыбки и не оценим все ее потенциальные возможности. Короче говоря, мы не воспринимаем серьезно проблему улыбки, обращенной к своим внутренним органам и нервной системе.

Почему, например, если здоровье связано с улыбкой, нет врачей, которые специализировались бы на улыбке? Почему врачи и медицинские сестры не используют энергию улыбки для исцеления недугов своих пациентов? Наши больницы должны были бы нанимать клоунов и шутов, чтобы заставить своих пациентов смеяться. И, что более важно, почему улыбка не используется в качестве превентивного, предупреждающего болезни средства? Улыбаясь своим друзьям, родным и любимым, почему мы не научимся улыбаться самим себе?

В древнем Китае даосы учили, что постоянная внутренняя улыбка, улыбка самому себе гарантирует счастье, здоровье и долголетие. Почему? Улыбаться самому себе - значит купаться в любви: вы становитесь своим самым лучшим другом. Жить с постоянной внутренней улыбкой - значит жить в гармонии с самим собой.

Один взгляд на наше западное общество показывает, что мы не знаем секрета улыбки. Отсутствие гармонии с самим собой является трагической очевидностью. Мы обеспокоены увеличением числа физических и эмоциональных заболеваний - от рака до отсутствия аппетита на нервной почве. Наша любовь всегда омрачается миром, полным насилия и саморазрушения. Как, отдельные личности, так и все общество в целом находятся под угрозой чрезмерного злоупотребления наркотиками и ядерного уничтожения. Как-то где-то мы потеряли видение Дао. Мы нарушили естественное течение жизни, а вместе с ним и силу целить самих себя.

### **УЛЫБКОЙ "ВДОХНИТЕ" ЛЮБОВЬ В СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ОРГАНЫ**

Сложность глобальных проблем может быть такой ошеломляющей, что большинство людей даже не пытаются осознать всю картину своей жизни. Наши головы чувствуют головокружение от перегрузки информацией, которая извергается из газет, радио, телевидения, компьютеров. Серьезной задачей является упрощение всей этой информации до удобоваримой формы. Этот процесс буквального "усвоения" реальности в некоторой степени затрудняется тем, что мы отделили наши умы от наших тел.

Если тело здорово, то оно легко может "переварить" стрессы современной жизни и

даже найти в них творческий вызов. Но многие люди игнорируют те естественные механизмы, которые поддерживают равновесие между телом и умом. Они пытаются воспринимать своим умом окружающий их мир, сваливая концепции, мысли и желания в виде огромного могильного кургана из некоторого "мысленного" хлама.

Они игнорируют тот факт, что их тело должно нести этот мысленный хлам все двадцать четыре часа в сутки и, в конечном счете, изнашивается от этого избыточного веса. Такое истощение тела приводит к преждевременным сердечным приступам, стенокардии, артритам или нарушениям функции печени. В этом крушении обвиняют бедное физическое тело, но истинным виновником является перегруженный стрессами ум.

Доказательством нашего невежества в отношении связи между телом и умом является тот факт, что большинство из нас не знают даже, где расположены их жизненно важные органы, не говоря уж о их размере, форме и способе функционирования. Если нам и случится знать об этих органах интеллектуально, мы все же реально не ощущаем наши органы, поскольку игнорируем постоянно посылаемые ими слабо уловимые сигналы. Мы, например, считаем, что мы удовлетворены, когда наш ум получает удовольствие: наша пищеварительная система может взбунтоваться от переедания, наши легкие могут быть отравлены дымом, наши почки могут быть перегружены после приема кофе, но наш ум считает, что мы имеем восхитительный ужин, курим замечательную сигару, пьем великолепный кофе. Мы подавляем ощущения наших органов и тем самым блокируем то, что потенциально является нашим глубочайшим переживанием хорошего здоровья.

Мы подобны безответственному владельцу автомобиля, который при регулярной езде по ухабистой и пыльной дороге все свое время тратит на то, чтобы покрывать воском и полировать свою машину. Он не чистит свечи и не меняет масло, использует этилированный бензин вместо неэтилированного. Когда автомобиль выходит из строя, он ругается, жалуясь, что он не механик, а затем, когда ему говорят, что автомобиль нуждается в капитальном ремонте, обвиняет производителя автомобиля.

Мы в действительности мало отличаемся от этого владельца автомобиля. Мы тратим всю свою энергию (и деньги), делая более презентабельным наше внешнее "я", и отказываемся от своего внутреннего "я", когда пьем спиртное, курим табак, имеем неуравновешенную диету и, что хуже всего, отказываемся от любви к самому себе. А потом мы в шоке, когда у нас обнаруживают коллапс легкого, почечную недостаточность или рак.

Некоторые люди имеют удивительную способность убеждать самих себя, что причиной их слабого здоровья не является их собственное поведение, и обвинять в своих болезнях плохие гены, возраст, судьбу и тому подобное. Но большинство людей просто не понимают, что их болезни являются непосредственным следствием действующих в течение многих лет стрессов и кажущихся незначительными злоупотреблений телом и особенно жизненно важными органами. Эти органы тесно связаны с каждым проявлением деятельности нашего ума. Наше тело является фильтром для всех наших восприятий, ощущений, мыслей, так же как и хранилищем всей нашей памяти, самого нашего ощущения своей личности, своего "я".

Многие люди не в состоянии осознать того факта, что даже если наш ум временно перестанет функционировать, если мы прекратим думать или чувствовать, то наши внутренние органы все равно продолжают свою работу. Но если разорвется наша селезенка, остановится наше сердце или будет неправильно функционировать печень, жизнь наша будет в серьезной опасности.

Мозг является хозяином, но всю работу выполняют органы. Представьте, что ваши органы работают на фабрике, а ваш мозг является боссом. Если босса никогда нет на месте или он игнорирует жалобы рабочих (он так сосредоточен на своих собственных делах, что не видит, что рабочие работают в плохих условиях, что они перерабатывают, что им недоплачивают), то рабочие в конце концов будут настолько недовольны и разочарованы, что

они или устроят забастовку, или все уволятся. Фабрика закроется, товары производиться не будут, и боссу останется лишь вести переговоры с рабочими. Но его власть существенно уменьшилась, если рабочие уже закрыли фабрику. Она может так никогда и не заработать, что лишит босса средств к существованию. Не забывайте -проблема не возникает за одну ночь!

## **КАК УЛЫБАТЬСЯ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКОЙ НАЧНИТЕ С ГЛАЗ.**

Практика внутренней улыбки начинается с закрывания глаз и с искренней улыбки в них. Расслабьтесь и почувствуйте глубокую улыбку.

сияющую сквозь ваши глаза. Расслаблением глаз вы можете успокоить всю свою нервную систему.

Ваши глаза соединены с автономной нервной системой; которая подразделяется на две части - симпатическую и парасимпатическую нервных системы. Симпатическая нервная система управляет двигательными реакциями человека, защитными реакциями. Парасимпатическая система позволяет телу отдыхать и чувствовать себя в безопасности. Она порождает ощущение покоя и чувство любви и, в свою очередь, сама активизируется аналогичными чувствами любви и все притягивает со стороны других лиц.

Эти две системы связаны с каждым органом и каждой железой тела, которые получают от этих нервных систем команды, предписывающие при необходимости ускорить или замедлить деятельность органов тела. Таким образом, именно благодаря связи между глазами и нервной системой происходит управление всем диапазоном ваших эмоций и непосредственными физическими реакциями. Расслабляя свои глаза во внутренней улыбке, вы освобождаете свой ум от напряжения, поддерживаемого всем вашим телом. Тогда ум высвобождается для концентрации и может приложить всю имеющуюся созидательную энергию на решение непосредственно стоящей перед ним задачи, например на гармонизацию самого себя с окружающей средой. Эта связь между расслаблением зрения и способностью к концентрации является одной из основ даосского понимания мира.

После того как вы почувствуете, что ваши глаза "трепещут" в огромной внутренней улыбке, направьте энергию этой улыбки вниз, в тело, и наполните любовью свои жизненно важные органы. Процедуру "опускания улыбки вниз" можно запомнить следующим образом:

### **1. ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ:**

"Улыбайтесь вниз" в глаза, лицо, шею, сердце и систему кровообращения, в легкие, печень, почки, надпочечники, поджелудочную железу и селезенку.

### **2. СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ:**

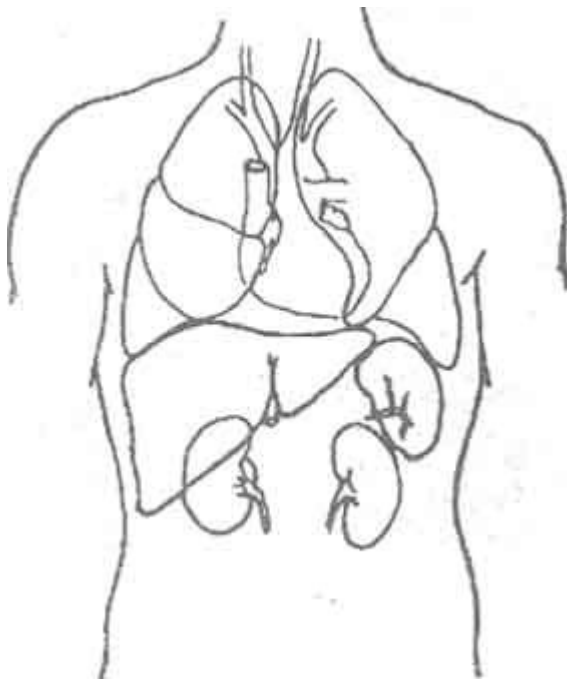
"Улыбайтесь вниз" изрота в желудок, тонкую кишку, толстую кишку и прямую кишку, одновременно глотая слюну.

### **3. ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ:**

"Улыбайтесь вниз" по сторонам позвонков, одному за другим.

## **ДИАГРАММА 8**

Улыбка передней линии: основные жизненные органы

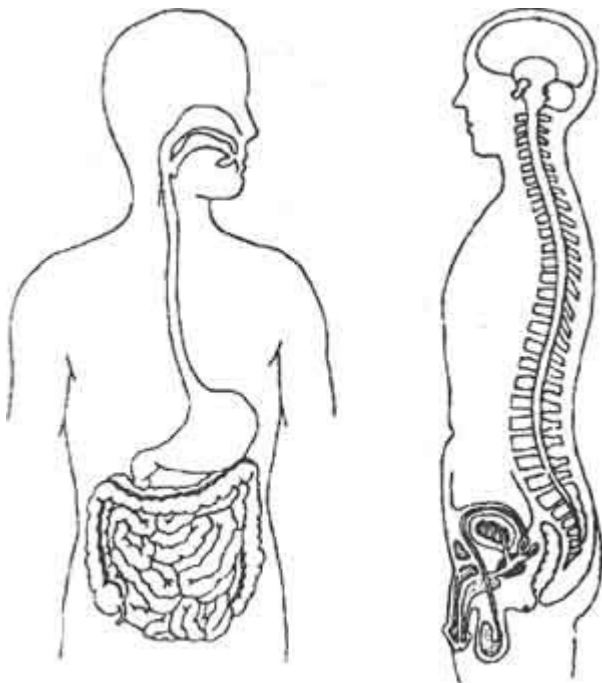


### **ДИАГРАММА 9**

Улыбка средней линии: проглотите слюну в желудок и кишечник

### **ДИАГРАММА 10**

Улыбка задней линии: начните с глаз, а затем улыбайтесь позвоночнику, позвонок за позвонком



### **1. ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ.**

Эта "улыбающаяся энергия ин", опускающаяся из ваших глаз к органам вдоль передней части тела, в последующем поможет вам организовать циркуляцию энергии по



микрокосмической орбите.

Ваша улыбка должна течь без всяких усилий - подобно водопаду - от глаз через жизненно важные органы к половым органам. После некоторой практики ваша им будет течь через эти органы автоматически, помогая им в их работе.

## **2. ЧЕЛЮСТИ.**

Опустите улыбку в челюсти. Ваши челюсти являются основным хранилищем напряжения. Когда вы позволяете энергии, созданной этой "внутренней улыбкой", входить в челюсти, вы должны почувствовать, что ваше тело расслабляется и напряжение ослабевает.

Это может сопровождаться ощущением покалывания или шумами, так что пусть вас это не беспокоит.

## **3. ЯЗЫК К НЁБУ.**

Язык является мостом, соединяющим задний (ян) и передний (инь) каналы. Прижмите язык к нёбу сразу же позади передних зубов. Правильное положение языка - прикосновение к мягкому нёбу в задней части рта, но поначалу легче держать его спереди.

Когда ци втекает в язык, это может вызывать странные вкусовые ощущения и теплое покалывание.

## **4. ШЕЯ И ГОРЛО.**

Другим резервуаром напряжения является область шеи. В этой области содержится много нервных окончаний и кровеносных сосудов, жизненно важных для благополучия нашего тела. Шея - это мост между мозгом и телом. Если в шее возникает "уличная пробка", связанная с напряжениями и беспокойствами, сообщение между мозгом и органами будет затрудненным и напряженным. Если вы не сможете расслабить шею, вы не сможете завершить Микрокосмическую орбиту. Напрягите мышцы шеи, а затем медленно дайте им расслабиться. Подберите подбородок и позвольте голове "опуститься в грудную клетку". Древние даосы скопировали эту технику с движений черепахи. Расслабьте мышцы шеи, создав в себе иллюзию, что они больше не нужны для поддержания головы. Улыбнитесь в шею и горло и почувствуйте, как напряжение исчезает.

## **5. ЛЮБЯЩЕЕ СЕРДЦЕ.**

Сердце прокачивает кровь и энергию ци через ваши вены и артерии. Но в даосской йоге сердце, наряду с почками, является основным преобразователем энергии ци. Это означает, что сердце может как увеличивать количество имеющейся в вас ци, так и улучшать качество этой энергии до более тонких уровней.

Говорят, что артерии принадлежат энергии ян, а вены - энергии инь. Поэтому артерии имеют положительный заряд, а вены - отрицательный. Когда вы улыбаетесь и наполняете свое сердце любовью, вы увеличиваете темп обращения крови и вместе с этим темп обмена ян-ци и инь-ии в потоке крови. Поэтому улыбка сердцу и ощущение энергии любви этой улыбки распространяются по всей кровеносной системе.

Если вы сможете использовать и микрокосмическую орбиту в помощь потоку ци, то сердце будет работать меньше. Улыбка из глаз и мозга будет помогать циркулировать энергии ци и, таким образом, будет помогать крови свободно течь по сосудам при расслабленном сердце. Если это сочетается с правильной диетой и упражнениями, то вероятность возникновения болезней сердца существенно уменьшается.

Почувствуйте, как волна расслабления опускается вниз и распространяется от лица и шеи к вашему сердцу. Вы почувствуете, что сердце становится прохладным и спокойным, и в то же время вы почувствуете его физическую субстанцию. Люди нервные и люди, которых

быстро охватывает гнев, часто испытывают в сердце и около него боль и напряжение. Распространение улыбки высвобождает накопленное напряжение и дает возможность установиться новому типу функционирования. Наполните свое сердце любовью. Пусть сердце станет вашим возлюбленным или вашей возлюбленной.

## **6. ЛЕГКИЕ.**

Излучайте любовь из сердца в легкие.

Почувствуйте, как ваши легкие размягчаются и дышат с новой легкостью. Чувствуйте, как воздух "светится" при входе в легкие и выходе из них. Когда вы расслабляетесь и наполняете легкие энергией, почувствуйте их влажность и пористость.

## **7. ЖИВОТ.**

Теперь улыбнитесь своей печени, расположенной с правой стороны как раз ниже грудной клетки. Если ваша печень является "тяжелой", если ее трудно почувствовать, размягчите ее своей улыбкой. Улыбкой возвратите ее к жизни, оживите и омолодите ее своей любовью.

Направьте улыбку к своим двум почкам, расположенным в нижней части спины чуть ниже грудной клетки по обе стороны от позвоночника. Надпочечники расположены на почках. Улыбнитесь своим надпочечникам, и они пошлют вам порцию адреналина. Почка является нижним преобразователем для вен и артерий. Улыбнитесь почкам, и наполните их любовью. Так же, как и в случае с сердцем, это увеличит поток ци, циркулирующей через вашу систему.

Позвольте улыбке течь через центральную часть живота, через поджелудочную железу и через селезенку. За-- тем осторожно и нежно поместите улыбку в свой пупок. Вы можете "улыбнуться" всем вашим органам. Если вы расслаблены, счастливы и улыбаетесь внутри, то ваши органы выделяют секреты, подобные меду. Если вы испуганы, нервничаете или сердитесь, они производят вместо этого токсичные вещества. Процесс "улыбания в органы" освещает их работу и дает им возможность работать более эффективно. Они тяжело работают, перекачивая и очищая каждый день сотни галлонов крови, преобразовывая сырую пищу в усваиваемую энергию, очищая тело от токсических веществ и сохраняя наши эмоциональные напряжения. Улыбаясь своим органам, вы делаете их день более радостным.

## **8. СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ: ПРОГЛАТЫВАНИЕ СЛЮНЫ В НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЖИВОТА.**

Еще раз "улыбнитесь в глаза". "Улыбнитесь вниз" в свой рот и поведите языком, чтобы собрать слюну. Когда ваш рот наполнится слюной, прижмите кончик языка к нёбу, напрягите мышцы шеи и сильно и быстро проглотите слюну, как будто вы давитесь. Пусть ваша внутренняя улыбка последует за слюной вниз в пищевод и через внутренний тракт к пупку. Ваша слюна является смазывающим нектаром, который удерживает жизненную энергию, рассеиваемую по всему телу из пупочного центра. "Выдуйте улыбкой" нервную энергию из своего Желудка, и вы будете есть лучшую пищу и; лучше ее усваивать. Выпустите остатки "улыбающейся энергии" в тонкую и толстую кишки и в прямую кишку.

## **9. ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ: ПОЗВОНОЧНИК.**

Теперь снова переведите фокус своего внимания в глаза. Улыбнитесь в глаза, в язык, а затем начните улыбаться вниз вовнутрь вашего позвоночного столба. Постарайтесь, чтобы спина у вас была прямой, а плечи были чуть закруглены вперед. Спускайтесь вниз по одному позвонку за раз, улыбаясь в каждый из них, пока не достигнете копчика, Позвоночный столб защищает вашу центральную нервную систему и имеет решающее значение для возрастания

циркуляции ци в нашем теле. Считая от шеи, мы имеем семь шейных позвонков, двенадцать грудных позвонков, пять поясничных позвонков, а также крестец и копчик.

Мы должны в каждом позвонке пережить чувство огромной легкости, тепла и комфорта. Когда области поясницы, копчика и таза расслаблены, энергия высвобождается и более легко течет вверх вдоль позвоночника.

### **10. ЗАКАНЧИВАЙТЕ СБОРОМ ЭНЕРГИИ В ПУПКЕ.**

После некоторой практики вся медитация улыбки займет у нас всего несколько минут, хотя поначалу на то чтобы почувствовать улыбку, вам понадобится больше времени. Когда вы кончаете медитацию, вам не хочется!

чтобы энергия циркулировала в высших центрах, таких как голова или сердце. Лучшим местом в теле для хранения энергии является область пупка, поскольку в ней легче справиться с возрастанием тепла в теле. Большинство болезненных побочных эффектов медитации вызываются избытком энергии в голове, но их легко избежать. (Смотрите главу, посвященную предотвращению побочных эффектов.)

Чтобы собрать энергию, просто сконцентрируйте свой ум на пупке и представьте себе, как ваша энергия раскручивается в виде спирали внутри пупка на глубине полтора дюйма, а затем делает 24 витка, закручиваясь обратно в пупок. Мужчины закручивают спираль по часовой стрелке; женщины закручивают спираль против часовой стрелки (для определения направления вращения положите часы на пупок). Затем совершайте вращение энергии в противоположном направлении.

Важное замечание: Если вы намереваетесь сразу же после "улыбки" заниматься медитацией микрокосмической орбиты, описываемой в последующих главах, то собирать энергию в пупке не нужно. Вы осуществите циркуляцию энергии по орбите, а уж затем соберете энергию в пупке.

### **11. ПРАКТИКУЙТЕ "ВНУТРЕННЮЮ УЛЫБКУ" В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.**

Хотя "внутренняя улыбка" используется в основном для того, чтобы помочь вам расслабиться перед практикой Микрокосмической орбиты, она сама по себе является весьма мощной медитацией. Простая внутренняя улыбка может дать огромные результаты в повседневной жизни. Если вы постоянно осознаете свою внутреннюю улыбку, это трансформирует вашу жизнь.

Одна из моих студенток отправилась к своему боссу просить о прибавлении к зарплате, которое тот ранее обещал. Она знала, что у босса трудности с деньгами и что тот будет сопротивляться, потому она приблизилась к нему как с внешней, так и с внутренней улыбкой. Такой положительный настрой ослабил сопротивление босса, и они пришли к хорошей договоренности, оба при этом улыбаясь.

Благодаря внутренней улыбке мнение другого моего студента о самом себе радикально изменилось. Раньше его самооценка была весьма низкой, он постоянно сражался с самим собой, убеждая себя, что он не совсем нормален. После частого практикования внутренней улыбки он стал другом самому себе и стал реализовывать тот потенциал, который был скрыт под его отрицательной самооценкой.

Если вы овладеваете внутренней улыбкой, то вы можете чувствовать себя, как черепаха, которая смело ныряет в любое не известное ей море, будучи защищенной плотно прилегающим к телу и удобным панцирем. Так же и у вас появятся силы создать вокруг себя расслабляющую медитационную обстановку, способную противостоять любым внешним ситуациям. Отрицательное будет отскакивать от вашей улыбки, и вы в любой обстановке будете наслаждаться самим собой.

## **РЕЗЮМЕ**

Внутренняя улыбка дает вам любовь там, где вы больше всего в ней нуждаетесь, - дома. Ваш дом - это ваше тело, потому что вы живете именно в теле, независимо от того, где вы в настоящий момент пребываете. Научитесь смотреть на него как на сообщество много и тяжело работающих преданных органов, которые вы часто плохо себе представляете и с которыми вы плохо обращаетесь. Научитесь обращаться с различными частями своего тела как со своими собственными детьми, которые заслуживают уважения и любви.

Не упускайте ни одного из них из виду, и вскоре вы узнаете, что значит быть любимым и что означает понятие "энергии любви". Делайте это постоянно - и ваш мир расцветет цветами. Особы, которые "населяют" ваш "внутренний" мир - ваши жизненно важные органы, кости, кровь, мозг и тому подобное, - предоставят вам новое тело и дадут вам возможность относиться ко всем окружающим и ко всему окружающему с совершенно новых позиций - позиций спокойствия, умиротворенности и любви. Так что улыбайтесь самому себе, где бы вы ни были и что бы вы вокруг себя ни видели.

### **ЧАСТЬ II:**

## **ЦИРКУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ ПО МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ**

### **ГЛАВА 4**

## **НАЧНИТЕ ОРБИТУ: ОТКРОЙТЕ ПЕРЕДНИЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ, КАНАЛ**

Функциональный канал (меридиан) идет вниз вдоль передней части тела и является по своим качествам инь, женским или холодным; канал Управителя находится в задней части тела и является ян, мужским или горячим. Будучи объединенными, эти два канала образуют "Микрокосмическую орбиту", которая связана со всеми жизненно важными органами тела. Если этот маршрут завершен, ваши инь и ян гармонично смешиваются, давая возможность вашему телу наращивать поток своей энергии и рассылать энергию, гормоны и жизненные силы по всему телу. Таким образом энергия может быть собрана, преобразована и усвоена в любом месте, где это необходимо.

Чтобы установить поток энергии вдоль меридианов, даосы предлагают концентрировать внимание на точках, из которых легко извлекать энергию и которые согласуются с акупунктурными точками. Фокусируя внимание на этих конкретных энергетических точках, даосы осознают, что из них не только выделяется ци, в результате чего ощущается "теплый поток", но и сами эти энергетические точки активизируются, влияя на всю совокупность умственных и физических функций человека. Так, например, фокусирование внимания на пупке воздействует на весь желудочно-кишечный тракт, а увеличение количества ци помогает пищеварению и установлению нормального аппетита.

Микрокосмическая орбита начинается и кончается в пупке, а Функциональный канал простирается от неба до промежности. Чтобы открыть передний канал, мы работаем от пупка до промежности, а затем, после открытия заднего канала, мы открываем оставшуюся часть переднего канала.

## ДИАГРАММА 11

Точки и энергетические центры



### ПРОБУЖДЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК

Чтобы пробудить энергию в отдельных точках, используйте свое внутреннее зрение. Направляйте свое зрение внутрь, на точку, которую вы желаете активизировать, и концентрируйте на ней внимание своего ума. Не создавайте в уме видимый образ энергетической точки, а выведите свой ум из головы и введите его в тело, например в пупок.

Поток энергии ци, который потечет в конце концов, будет ощущаться различными людьми по-разному - в зависимости от их физического, эмоционального или психического состояния. На это влияет всё - генетическая структура, прошлая история, диета, непосредственные физические и ментальные стрессы. Некоторые могут почувствовать энергию "теплого течения" через несколько минут или несколько недель, другим на это могут потребоваться месяцы. Некоторые ощущают энергию как нечто горячее или холодное, некоторые отмечают ощущение покалывания или чего-то цветного.

Многие люди ощущают во время практики раздражительность или боль. Это признак того, что они стали чувствительными к находившимся прежде в оцепенении частям тела, - так же, как мы ощущаем боль, когда наши ноги начинают возвращаться к жизни после крепкого сна. Но ваше ощущение энергии является весьма тонким. Не игнорируйте сообщения и ощущения, которые посылает вам тело; прислушивайтесь более внимательно и более полно ощущайте свое тело. Эти сообщения являются ценными сигналами о том, что вы настраиваетесь на ваше эфирное энергетическое тело, которое соединяет ваше физическое тело с умом.

### ВЫБОР ПЕРВОЙ ТОЧКИ: ПУПОК

Первым энергетическим центром обычно является пупок, но это зависит также от проблем, которые вы имеете - низкое или высокое кровяное давление, старость, проблемы с грудной клеткой.

Пупок выступает в роли электрического генератора, который питает энергией все другие точки. Даосы считают пупок "землей" или "корнем" тела. Это источник энергии: из оплодотворенной яйцеклетки развивается утробный плод, соединенный с жизнью пуповиной. После рождения окружающая энергия продолжает входить в тело через то же самое место.

Пупок является также местом, где возникает дыхание. Когда к этой точке притекают кровь и ци, устанавливается глубокое ритмичное дыхание и вся средняя часть тела становится огромной помпой, энергично прокачивающей ци и кровь через наш организм. Эта циркуляция распределяет по телу жизненно важные вещества и облегчает сердце от тяжелого бремени.

Более того, кровь следует за ци, и когда жизненная энергия равномерно распределена по всему телу, никакая энергия не накапливается в одной точке, следствием чего является отсутствие перегрева и повреждений в окрестности каких-либо жизненно важных органов. Однако, если какой-либо из органов поврежден или болен, энергия может быть направлена в конкретное место, в результате чего все целительные ресурсы человека будут сконцентрированы в той точке, где это более необходимо. Когда "теплое течение" устраняет нечистоты в окрестности органа, кровь следует за ци и заканчивает работу по его восстановлению.

### **В ПОМОЩЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАЛЕЦ**

Когда вы концентрируетесь на пупке, фокусируйте свое внимание на глубине полтора дюйма под поверхностью кожи. Вначале надавливайте на это место указательным пальцем в течение от одной до пяти минут, а затем верните руки на колени, поместив правую ладонь поверх левой. Концентрируйте внимание на ощущении, возникающем в результате нажатия пальцем, надавливая пальцем снова, когда точка становится неощутимой.

Напомним еще раз - не концентрируйте свое внимание на дыхании. Просто расслабьте глаза, язык и горло - ум успокоится. Если ум спокоен, то начинает накапливаться энергия.

Поначалу не так просто вытянуть энергию к энергетическому центру, потому что вы в течение многих лет ' злоупотребляли своими жизненными регенеративными способностями. Ваше здоровье не может быть восстановлено за одну ночь. Чем больше вы практикуете, тем более сильными вы становитесь и у вас появляется больше способностей выдерживать то тепло, которое производится энергией ци "высшего напряжения".

Если вы в течение длительного периода времени концентрировались на пупке, но не почувствовали никакой энергии, То перенесите свой фокус в точку минмэнь, расположенную на спине напротив пупка. Это поможет энергии подняться к голове и спуститься вниз вдоль передней части тела к ступням. Если, однако, вы ничего не чувствуете в пупке, но замечаете определенные признаки улучшения здоровья, то вы на правильном пути. Не забывайте: каждый ощущает ци по-своему. Кто-то ощущает тепло или некоторое "пузырение", некоторым кажется, что область пупка расширяется, а другие могут увеличить циркуляцию ци и без каких-либо живых ощущений. Независимо от того, что вы ощущаете, старайтесь быть максимально чувствительными и осознающими. Приключения внутри тела - это открытие огромной земли, насыщенной соками!

### **ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ И ГРУДНОЙ КЛЕТКОЙ**

Когда некоторые люди концентрируют свое внимание на пупке слишком долго, энергия поднимается вверх в грудную клетку и воздействует на сердце и легкие. Если это происходит с вами, вы должны или посоветоваться с учителем, или выбрать точку тела, расположенную ниже, чтобы энергия могла вытекать из этой проблемной области.

Если при концентрации на пупке ваш пульс неприятно учащается, концентрируйтесь

вместо этого на точке минмэнь, расположенной напротив пупка на спине. Если это не помогает и вы чрезмерно потеете, переместите свое внимание на точку между бровями. Если это вызывает слишком большое давление в сердце, снова переместите свое внимание в точку минмэнь.

### **НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ВОЗРАСТ, ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ**

Если вы находитесь в нервном напряжении, концентрируйте свое внимание на пупке поочередно с точкой минмэнь (напротив пупка на спине). Если вы находитесь в пожилом возрасте или физически ослаблены, концентрируйтесь на точке иньпан, расположенной между бровями.

### **ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

При высоком кровяном давлении сначала концентрируйтесь на пупке, а затем переносите свое внимание на ступни. Вначале вы можете прикреплять лентой два колючих каштана поверх точек юнцюань ("бьющий родник"), расположенных на подъемах сводов стоп. Ощущение вдавливающихся в ступню колючек поможет вам удерживать внимание на этих точках. Фокусируя внимание на ступнях, вы вводите в них свой ум, что направляет туда же энергию и кровь, снижая тем самым общее кровяное давление. Не фокусируйте свое внимание на точках иньтан (между бровями) и байхуэй (на макушке), потому что это может привлечь в голову большое количество крови и ци, что приведет к еще большему повышению давления крови.

Один наш пожилой ученик в возрасте 55 лет имел высокое кровяное давление 150 на 100, хотя и принимал по утрам и вечерам соответствующие таблетки. После завершения каналов и концентрации в течение около пяти месяцев его кровяное давление опустилось до 135 на 90 (он продолжал принимать таблетки). После этого он не мог спать в течение десяти дней. После обсуждения этой ситуации с врачом тот уменьшил дозу лекарства в два раза, считая, что давление, кажется, поддается контролю. После этого он снова мог нормально засыпать, а его давление оставалось на уровне 135 на 85.

#### **ДИАГРАММА 12**

Для того чтобы снизить кровяное давление, концентрируйтесь на точке юнцюань в центре подошвы ступни



Если у вас высокое кровяное давление, постарайтесь найти врача, который бы интересовался использованием концентрации для управления давлением. Он может

регулярно проверять ваше кровяное давление, чтобы понять, как влияет на вас циркуляция ци.

### **НИЗКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Концентрация на области между бровями поможет энергии и крови течь в голову, помогая повысить давление крови. Но так же, как и в случае высокого давления, люди с низким давлением должны регулярно проверять его. Когда давление крови восстановится до нормального, вам нужно будет концентрироваться на пупке в течение пятнадцати минут, а затем в течение пятнадцати минут смещать энергию вверх, в голову.

Хотя пупок и является хорошей начальной точкой для здоровых людей и для тех, у кого высокое кровяное давление или проблемы с желудочно-кишечным трактом, для людей с низким давлением эта точка не годится, потому что она вызывает понижение давления крови.

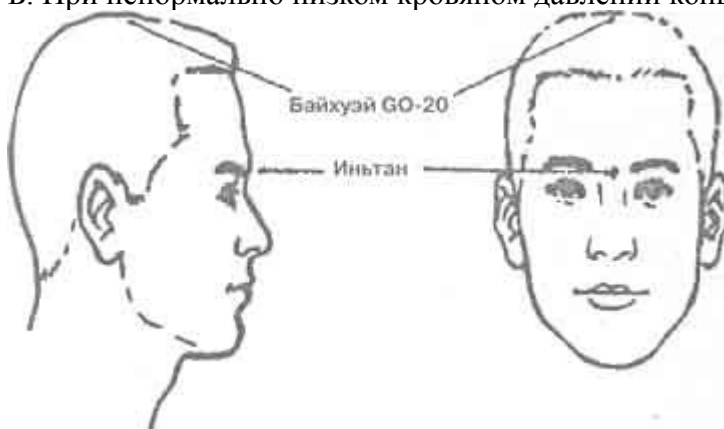
### **ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ**

Люди с проблемами желудочно-кишечного тракта имеют больше трудностей при открытии каналов, потому что органы пищеварения связаны с ними. Прежде чем полностью открывать канал, следует вычистить больной

#### **ДИАГРАММА 13**

А. При низком кровяном давлении начинайте концентрироваться на точке между бровями

Б. При ненормально низком кровяном давлении концентрируйтесь на макушке головы



орган и нормализовать его работу. Во время работы над' Функциональным каналом ваши система пищеварения и система выделения существенно улучшатся.

Помните: если вы завершили Микрокосмическую орбиту и в состоянии собрать больше энергии, то вы будете в состоянии и исцелить себя. Вы будете в состоянии привести свои жизненные силы в место, причиняющее вам беспокойство.

Важно не думать о себе как о больном или слабом. Вы можете быть свободным от нездоровья независимо от того, сколько времени вы обладаете им. Очень часто все зависит от вашего отношения к нему. Психосоматическое происхождение болезней широко известно. Если вы верите в этот метод, ваши психосоматические недуги будут изгнаны. Вы, в действительности, преодолеете свое тайное стремление к болезни, которое и сделало вас поначалу больным. Увеличенная циркуляция ци между вашими умом и телом заставит эти скрытые отрицательные желания обнаружиться и исчезнуть.

Когда впервые пробуждается энергия спермы цзин-ци, вы с трудом можете сказать, реальность это или воображение. Но вскоре вы будете абсолютно убеждены в неоспоримой



реальности потока энергии. Он будет начинаться или в брюшной полости, или в кистях рук, или в ногах, или в больших пальцах ног. Те, кто практикует тайцзи или гунфу, часто впервые ощущают этот поток в ногах. Те, кто много использует свои руки, часто впервые ощущают его в руках. Рассказывают, что часто этот поток ощущается как теплая волна или пузырьки, поднимающиеся в животе. Хотя каждый в этом отношении является уникальным, ощущение у всех не является воображаемым, потому что это не похоже на все то, что человек ощущал ранее.

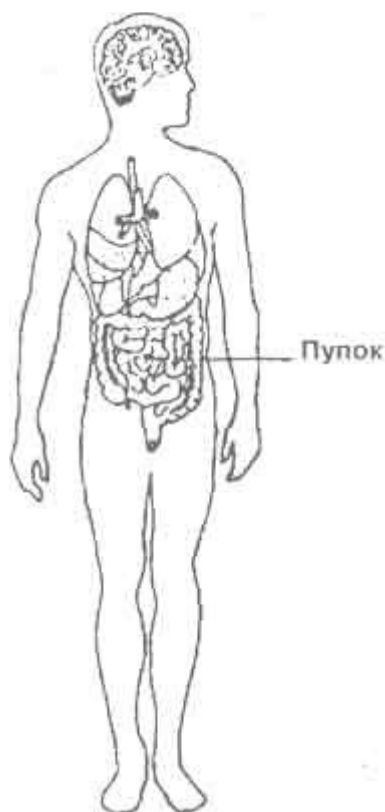
### **ВТОРОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЖЕНЩИН: ГУАНЬЮАНЬ ("ДВОРЕЦ ЯИЧНИКОВ")**

Вторым энергетическим центром является точка гуа-ньюань, расположенная между яичниками. Чтобы локализовать эту точку, поместите ладонь плоско на животе большим пальцем к пупку. Точка находится непосредственно под вашим мизинцем на прямой линии от пупка на глубине полтора дюйма под кожей. В последующих практиках эта точка станет великим источником энергии.

#### **ДИАГРАММА 14**

Первый энергетический центр

Медитирование на пупке укрепляет органы желудочно-кишечного тракта



### **ВТОРОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ МУЖЧИН: ЧЖУНЦЗИ ("ДВОРЕЦ СПЕРМЫ")**

Второй энергетический центр расположен во "дворце спермы" - в нижней части живота над основанием пениса, в области расположения предстательной железы и семенных пузырьков.

Перед концентрацией вы можете в течение одной минуты надавливать указательным

пальцем на эту область, а затем вернуть руки на колени и сконцентрироваться на своих ощущениях. При ослаблении ощущений можно надавить на это место снова.

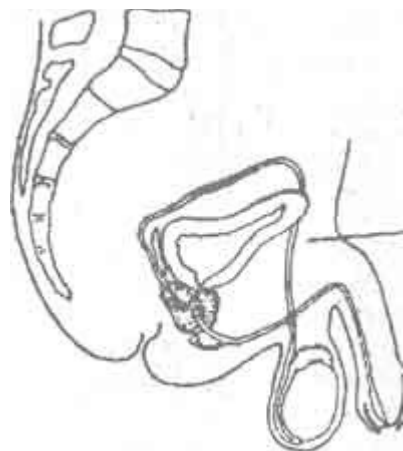
### **ДЛЯ НЕЖЕНАТЫХ И МОЛОДЫХ МУЖЧИН**

"Дворец спермы" важен для мужчины, поскольку он может вызвать его сексуальное возбуждение. Если это случилось, верните энергию из "дворца спермы" в точку минмэнь, расположенную на спине напротив пупка. Эта сексуальная энергия может быть использована для существенного увеличения циркуляции вашей ци, но сначала вы должны научиться совершать эту циркуляцию по Микрокосмической орбите без сексуального отвлечения.

### **ДИАГРАММА 15**

Второй энергетический центр

У мужчин "Дворец спермы" расположен в полутора дюймах от основания пениса



### **ДЛЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Те, кто испытывает не очень большое сексуальное возбуждение, и люди более старшего возраста - от сорока до шестидесяти лет - могут концентрировать свое внимание на "дворце спермы" до тех пор, пока не почувствуют свою энергию. Если, однако, они начинают иметь ночные поллюции, они также должны переключиться на точку минмэнь.

Те, кто не имеет этих проблем, могут концентрироваться на "дворце спермы" до тех пор, пока не почувствуют в этой области тепло и некоторую легкость. Если они имеют ощущения любого рода, отличные от тех, что они обычно испытывают при медитации, они могут сместить свое внимание на точку хуэйинь (промежность), расположенную между анальным отверстием и пенисом и ч1 влагалищем.

### **ТРЕТИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ХУЭЙИНЬ, ИЛИ ПРОМЕЖНОСТЬ**

Точка хуэйинь, или "ворота жизни и смерти", расположена в нижней части туловища и окружена многочисленными кровеносными сосудами и нервными окончаниями. Она расположена между анальным отверстием и пенисом или влагалищем. Поскольку она находится внизу, она имеет тенденцию терять энергию. Вы можете стимулировать эту точку трением до тех пор, пока не будет ощущаться тепло. Следует помнить, что этот участок является очень нежным и его нельзя тереть слишком сильно.

При концентрации на точке хуэйинь время, необходимое для пробуждения и сбора энергии, для каждого является различным, поскольку это определяется генетическими особенностями человека. У одних на это может потребоваться много времени, у других -- мало. Но в среднем на это должно уйти от двух до четырех недель, если вы практикуете дважды в день по пятнадцать-тридцать минут за раз.

Максимальное время, за которое вы должны почувствовать пробуждение энергии, -

четыре недели. Не следует упорствовать более этого срока. Перейдите на следующую точку, иначе вы можете переполнить свою грудную клетку и/или испытывать боли в сердце. Если так и происходит, то это означает, что вы выработали и собрали в этой области слишком много энергии. Энергия, вместо того чтобы двигаться к основанию позвоночника, поднимается в грудную клетку. Сдвиг концентрации внимания на точку минмэн поможет разрешить эту проблему, и за несколько дней эти симптомы исчезнут.

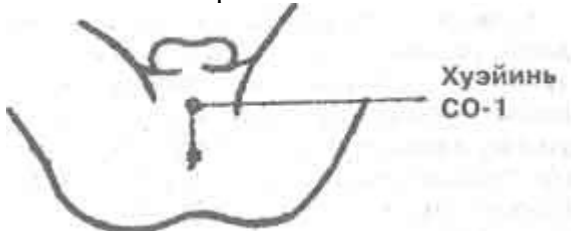
Концентрация на этой точке иногда приводит к ощущению вибрации, или к ощущению, что что-то прыгает внутри, или к сильному сексуальному возбуждению. Брюшное дыхание может устранить эрекцию, что позволит без помех продолжать концентрацию. Если, однако, вы концентрируетесь на этой точке слишком долго, это может открыть "Пронизывающие каналы" (или купдали-пи), что приводит к различным побочным эффектам. Если энергии удастся очень быстро пройти вверх через горловую чакру и далее к макушке головы, откуда она распределяется по телу практикующего наподобие струй душа, то будет наблюдаться очень мало побочных эффектов, если таковые вообще будут. Если вам удастся открыть все свои каналы, то этим процессом будет питаться вся ваша система.

При медитации время имеет существенное значение. Вы не можете ожидать каких-либо результатов, не приложив к этому значительное количество УСИЛИЙ. Не забывайте, что пупок является "генератором", и всякий раз, когда вы практикуете, вы должны начинать с этой точки.

#### **ДИАГРАММА 16**

Третий энергетический центр

Как у мужчин, так и у женщин точка хуэйинь (промежность) расположена между анусом и половыми органами



Когда вы почувствуете, что здесь вырабатывается энергия (тепло, напряженность, расширение и тому подобное), ведите ее вниз ко второй точке, а затем еще далее вниз - к третьей.

#### **ГЛАВА 5**

#### **ОТКРОЙТЕ ЗАДНИЙ КАНАЛ - КАНАЛ УПРАВЛЕТЕЛЯ**

От точки хуэйинь энергия движется к точке чанцянь, к крестцу, а затем начинает свой подъем вдоль позвоночника к макушке головы и точке между бровями. Задний канал является чрезвычайно важным для нас, поскольку он содержит две "помпы": одна в области крестца (большая кость у нижнего конца позвоночника), а другая - у точки юйчжэнь (задняя часть шеи около верхнего конца позвоночника).

Первая "помпа" посылает ци и спинномозговую жидкость вверх к шее, а вторая получает ци и спинномозговую жидкость и перекачивает ее вверх в мозг. Открытие заднего канала подобно впуску свежего воздуха в душную комнату. Ваши позвоночник и мозг будут освежены, ваша нервная система будет активизирована, а дополнительные кислород и кровь, текущие в ваш мозг, дадут вам возможность чувствовать себя более бодрыми, более живыми.

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:**

#### **ЧАНЦЯН (КОПЧИК)**

Четвертым энергетическим центром является точка чанцянь, расположенная в области копчика. Эта точка является весьма важной, поскольку именно в этом месте энергия либо

возвращается в тело, либо теряется. Когда производящая энергия (энергия спермы) возвращается, она проходит через этот канал, а затем поднимается по позвоночнику в мозг. Это называется "проходом к воротам жизни и смерти", поскольку, как говорят, именно здесь "теплое течение" входит в центральную нервную систему.

Когда вы некоторое время концентрируетесь на этой точке, вы можете иметь ощущение тепла и давления, которые поднимаются в копчик через многие нервные окончания и через восемь отверстий, которые в эзотерической системе носят название "отверстий души". Можно сказать, что первый уровень, открытие Микрокосмической орбиты, является подготовкой к пути. Энергия, которая проходит по этой орбите, является реальной энергией спермы и яичников, а также энергией жизненной силы, которая производится в теле и его клетках. На втором уровне мы "обучаем" себя двигаться по тридцати четырем дополнительным каналам, причем это движение включает в себя очистку органов тела. На третьем уровне энергия спермы или яичников пробуждается и трансформируется в более высокий уровень "энергии ци". Эта энергия "пробивает" свой путь вверх через копчик. В этот момент некоторые люди могут испытывать боль, как от укола иглой. Некоторые люди могут ощущать в этом месте какую-то стесненность, а другие ощущают, как нечто пробивает свой путь изнутри наружу. При продолжении практики "энергия", или "теплое течение", поднимается все выше и выше. Вам гораздо легче будет открыть эту точку, если вы, чувствуя тепло в этом месте, потрете копчик мягкой материей, а потом сядете практиковать концентрацию.

#### **ПЯТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: МИНМЭНЬ (НА СПИНЕ НАПРОТИВ ПУПКА)**

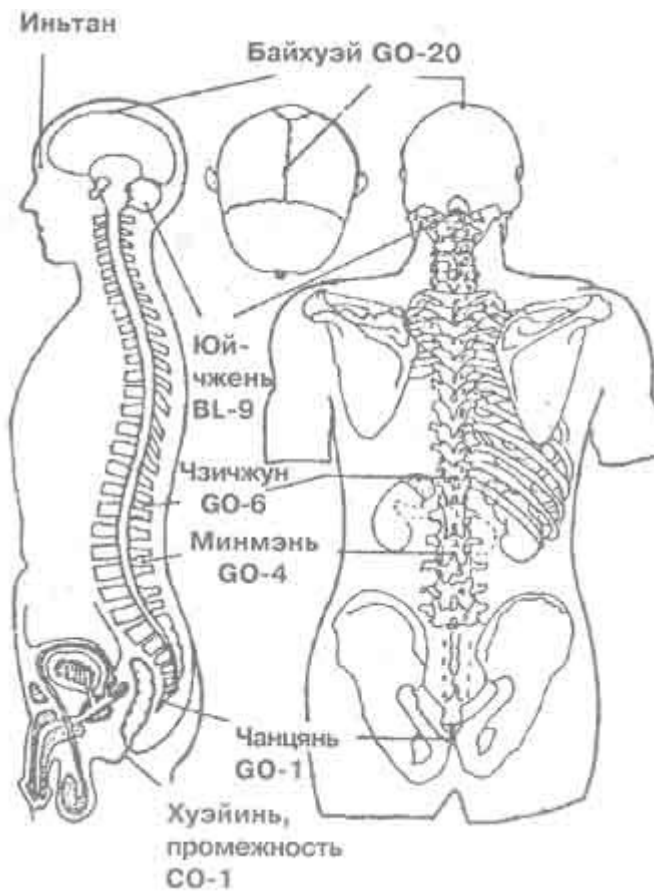
Это точка минмэнь, "ворота жизни". Она расположена на уровне почек между вторым и третьим поясничными позвонками. Именно в этой точке концентрируется энергия почек. Левая почка имеет природу инь, а правая - ян, а посередине между ними имеет место равновесие этих двух сущностей. Значит, точка минмэнь (основная энергетическая точка тела) является точкой гармонии, в которой содержится также энергия инь. Когда вы концентрируетесь на этой точке, энергия поднимается вверх по позвоночнику или опускается в ступни. Это помогает предотвратить некоторые побочные эффекты, которые возникают, когда энергия внезапно устремляется в голову. Концентрацию на точке минмэнь можно использовать как при ходьбе, так и в положении стоя или сидя.

#### **БОЛИ В СПИНЕ ВО ВРЕМЯ КОНЦЕНТРАЦИИ**

Те из вас, у кого бывают боли в спине, могут заметить, что боль увеличивается при концентрации на точке минмэнь. Пусть это не останавливает вас. Перед концентрацией потрите ладони друг о друга, чтобы выделилось тепло, а затем поместите их на болезненный участок. Когда вы только начинаете работать с точкой минмэнь, полезным будет прикрепить к этому месту скотчем что-нибудь колючее и перед концентрацией на этой точке надавливать на нее в течение минуты. Со временем на концентрацию и на сбор энергии вам потребуется всего лишь несколько минут. Многие люди более легко ощущают энергию в точке минмэнь, чем в пупке.

#### **ДИАГРАММА 17**

Энергия течет вверх через главные точки Заднего канала (меридиан Управителя)



### ДИАГРАММА 18

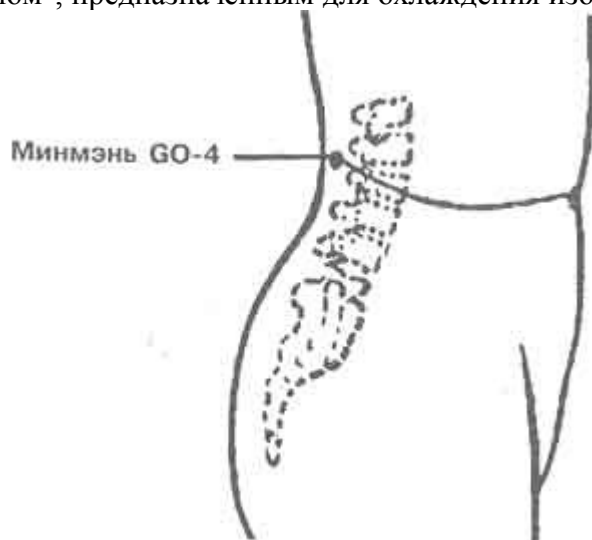
В четвертом энергетическом центре (чанцянь, копчик) сексуальная энергия входит в нервную систему через позвоночник



Важное замечание: Постарайтесь не забывать, что во время концентрации вы должны позволять энергии ("теплому течению") течь самой. Не пытайтесь управлять энергией. Вначале, когда вы ощущаете в пупке- тепло, смещайте точку концентрации вниз. Энергия следует за этим смещением внимания, но это не означает, что вы ведете энергию вниз. Энергия вашего тела сама знает, куда ей двигаться.

#### ДИАГРАММА 19

Четвертый энергетический центр минмэнь (GO-4) является "предохранительным клапаном", предназначенным для охлаждения избыточной энергии ян в голове



**ШЕСТОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ЦЗИЧЖУН  
(НА СПИНЕ НАПРОТИВ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ)**

Шестой энергетический центр расположен на спине между надпочечниками напротив солнечного сплетения (точка Т-11).

Надпочечники стимулируют внутреннюю часть вещества головного мозга, которая подготавливает наше тело "к борьбе или полету". Внешняя часть головного мозга, кора, управляет солевым балансом и уровнем сахара в крови. Диабетики могут обнаружить, что концентрация на этой точке может помочь им снизить уровень сахара в крови. Люди, страдающие аллергиями, также могут почувствовать облегчение, концентрируясь на этой точке.

Если вы ослаблены или больны, вы можете концентрироваться на этой точке в любое время. Эта практика может оказаться весьма возбуждающей. Сильным и молодым людям не стоит фокусировать внимание на точке цзичжун по вечерам, потому что после этого им будет трудно заснуть.

### **СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Когда вы концентрируетесь на точке цзичжун (поджелудочная железа), вы также активируете, или стимулируете, поджелудочную железу. Так же, как и надпочечники, поджелудочная железа участвует в регулировании уровня сахара в крови, и концентрация на этой точке может иметь нормализующий эффект. Чтобы определить, помогает ли это больным диабетом, нужно провести исследования со многими людьми с контролем их состояния в течение большого периода времени. И все же, вне всяких сомнений, улучшение состояния имеет место. По мере того, как вы продолжаете концентрировать свое внимание на этой точке, энергия постепенно собирается и устремляется в голову. Энергия в этой точке является смесью того, что мы имеем в пупке (точка 3), в копчике (точка 4) и в гармоничной точке почек (точка 5).

### **СЕДЬМОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ЮИЧЖЭНЬ (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ШЕИ)**

Точка юйчжэнь соответствует мозжечку. Эта часть мозга управляет дыханием, сердцебиением и различными другими функциями, связанными с вегетативной нервной системой. Таким образом, когда ци поднимается к шее в точку юйчжэнь, может произойти много изменений. Становятся доступными многие различные типы дыхания, которые при необходимости активизируются естественным образом.

### **БОЛИ В ПЛЕЧАХ И В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ**

Те, кто испытывает боли в плечах и/или в верхней части спины, могут обнаружить, что энергия не может пройти через эти участки или, как минимум, она замедляется там в такой степени, что ей требуется гораздо больше времени, чтобы достичь головы. При продолжении практики многие люди обнаруживают, что их проблемы со спиной уменьшаются и даже вообще исчезают по мере того, как энергия сама пробивает свой путь вверх.

Если, однако, энергия накапливается в мозгу, вы можете испытывать боли, тошноту иллюзии, раздражительность, бессонницу, быструю смену настроений или сонливость. При окончании каждого сеанса практики не забывайте направить энергию вниз, в пупок.

### **ВОСЬМОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: БАЙХУЭЙ (МАКУШКА ГОЛОВЫ)**

Точка байхуэй совпадает с шишковидным телом и расположена над средней частью мозга. Ее функции связаны с органами чувств и с половым циклом. Она управляет задней частью мозга, слухом, ритмами тела, чувством равновесия, восприятием света через глаза и кожу и является основной поддержкой для головного и спинного мозга. По-китайски эта точка называется "местом соединения ста точек" или "компасом человека", потому что она расположена на макушке головы. Когда вы концентрируетесь на этой точке, вы можете ощущать давление или расширение в средней части головы. Это указывает на течение энергии. Если вы наблюдаете такие явления, концентрируйтесь на следующей точке. Не

забывайте, что на одной энергетической точке нельзя практиковать более месяца.

Когда энергия проходит через среднюю часть мозга и шишковидное тело, вы можете чувствовать некоторую стесненность или какое-то давление, направленное вперед и назад. Вы можете также внезапно очень захотеть спать. Когда энергия свободно проходит через эту точку, вы будете меньше подвержены иллюзиям, вы будете в состоянии лучше концентрироваться, ваша голова будет казаться вам гораздо более легкой. Однако, по мере того, как поток крови, притекающей к голове, увеличивается, ваши глаза могут краснеть. По мере того, как энергия в голове накапливается, некоторые люди могут видеть свет, разноцветную радугу, солнце, луну или звезды, мерцающие перед глазами. Некоторым может казаться, что они могут предвидеть будущее (но это всего лишь иллюзия, поскольку до оккультного видения на этой стадии еще очень далеко). Независимо от того, что вы ощущаете, просто найдите способ успокоить свой ум.

Завершение Микрокосмической орбиты не означает, что у вас появляется некоторый особенный орган чувств, хотя вибрирование энергии в мозгу и движение ее по нервной системе в различных направлениях может приводить к различным отклонениям в работе органов чувств. Вы можете видеть и слышать много необычного, но все это просто иллюзии, так что постарайтесь просто игнорировать все это.

Некоторые практикующие рассказывают, что они видят себя окруженными светом. Традиционные китайские мудрецы утверждают, что это обусловлено тем, что физическое нездоровье постепенно истекает наружу. Те, у кого больные почки или низкая половая потенция, излучают черный свет. Те, у кого больная печень, обнаруживают, что они отражают зеленый свет. Люди с болезнями сердца говорят о красном свете. Болезни легких проявляют себя в виде белого света. На болезни селезенки и желудка указывает желтый свет, а больному желчному пузырю соответствует снова черный свет. Если краснота глаз не проходит после двух-трех часов практики, посоветуйтесь с врачом.

### **ДЕВЯТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ИНЬТАН (ТОЧКА МЕЖДУ БРОВЯМИ)**

Точка иньтан соответствует гипофизу и называется даосами цуцзяо или "первоначальной полостью духа". В "Даосской энциклопедии" можно встретить много названий этой точки ("дворец жизни", ютин, "нефритовый котел" и тому подобное). Эта точка расположена между бровями над носовой полостью. Это одна из основных эндокринных желез, управляющая ростом и функциями половых желез, надпочечников и щитовидной железы.

Считается, что она управляет передней частью мозга, зрением, правым глазом, а также является средоточием любви, сострадания, знаний, интегрированности человека и его личных качеств, любви к человечеству и преданности. Еще говорят, что она является вместилищем интеллекта, концептуальной памяти (чтение, мышление, обучение), осознания линейной последовательности времени, абстрактного и конкретного мышления, насильственное™, расизма, сексуальности и паранойи.

Гипофиз и шишковидное тело играют чрезвычайно важную роль при завершении орбиты, потому что именно в этих двух точках вы можете контролировать поток энергии. Когда вы концентрируетесь на пупке и накапливаете там энергию, энергия внезапно устремляется вверх и проходит через шишковидное тело. Следующей контрольной точкой является иньтан (гипофиз). Когда вы завершили Микрокосмическую орбиту, вы можете использовать обе эти точки, для того чтобы увидеть, действительно ли имеет место поток энергии. Остальные точки обычно недостаточно чувствительны для этого. Чтобы завершить маршрут, энергия должна течь вниз от мягкого нёба, через язык в горло, через горло в точки сюаньцзи, шаньчжун (сердечная чакра) и чжунвань (солнечное сплетение) и, наконец, снова в пупок.



Когда энергия проходит из среднего мозга к переднему мозгу и далее к гипофизу и сосцевидным телам, многие учащиеся испытывают давление справа и слева от лба, что вызвано сопротивлением потоку энергии, являющимся следствием сужения потока на входе в носовую полость. Это может вызывать выделение слизи и даже приводить к синуситам, если у вас есть к этому склонность.

Спустя некоторое время вы можете ощутить некоторый аромат. Он связан с работой гормональных желез, очищающих внутренние органы. Ароматы варьируются от человека к человеку и зависят также от степени развития человека. Невозможно описать все ощущения, которые описывают в данном случае, но часто упоминаются запахи цветов, духов, вина и кокосового ореха. Наряду с запахами могут быть ощущения покалывания или чувство, что что-то надавливает на лоб или бьет молотком по средней части головы. И это вызвано сопротивлением потоку энергии. Если вы сможете игнорировать эти ощущения, то они постепенно исчезнут.

Концентрация на точке между бровями уменьшает раздражающее воздействие на нервную систему внезапных громких шумов. Студенты, концентрирующиеся на пупке, не обладают этой способностью. Достигается некоторое равновесное состояние, а потом, спустя некоторое время, вы достигаете точки между бровями. Склонность к беспокойствам уменьшается, а при продолжении практики исчезает совсем. Начиная с этого времени, вы чувствуете, что выделяется больше слюны, что, как считается даосами, вызвано гормонами, активизированными в гипофизе. При продолжении практики слюна становится более сладкой и ароматной, и тогда она считается "нектаром".

Этот нектар помогает возбуждать аппетит и активизировать все системы вашего тела. Когда у вас хороший аппетит, ваши пищеварение и усвоение пищи улучшаются и вы чувствуете себя удовлетворенными и ободренными. Кроме того, что самое главное, вы будете чувствовать себя очень спокойными. Студенты этого уровня сообщают, что они слышат внутренние шумы, такие как биение сердца, усиленные звуки дыхания, звуки движения крови по кровеносным сосудам и работу других внутренних органов. Они даже описывают звуки, которые индийские йоги в течение столетий относили к разряду "божественных". Большинство из этих запахов и звуков присутствуют в человеке всегда, но они заслоняются тем, что мы направляем наше внимание на другие вещи. По мере того, как вы становитесь более спокойными и меньше отвлекаетесь, эти всегда присутствовавшие звуки становятся явными; исключением являются пади - божественные звуки, которые характерным образом изменяются по мере духовного развития человека.

Когда вы, в конце концов, достигнете точки между бровями, вы находитесь на полпути. Это замечание относится не только к открытию Микрокосмической орбиты и других каналов, но также к тому, что за этим следует. Следующая стадия (после открытия каналов) включает в себя транспортировку жизненно важных материалов, гормонов и ци с целью их практического использования для реализации новых возможностей организма в ежедневной жизни. Эти шаги уже описывались как очищение органов и стимулирование и развитие жизненного потока для целения болезней. Этот поток приносит силу и жизненность больным и ослабленным и, в конечном счете, омоложение и долголетие.

Это требует очень тонкого уравнивания энергии, а также таких методов и подходов, которые позволили бы избежать многих ловушек, порождаемых побочными эффектами. Опасности здесь реальные. При отсутствии правильного знания того, как продолжить, можно нанести себе вред как физический, так и эмоциональный. И снова напомним, что многие побочные эффекты заключаются в стесненности и тяжести в голове, сонливости, слышании шумов, зубных болях, синуситах, нервозности, гневе и раздражительности - и все это обусловлено тем, что в голове скапливается слишком много энергии. И меры предосторожности должны заключаться в том, чтобы провести энергию

назад по тому же маршруту, по которому она пришла в голову и/или вышеописанным образом вернуть ее в конце каждого сеанса занятий в пупок. В пупке вращайте ци по часовой стрелке (если вы мужчина) тридцать шесть раз, а затем против часовой стрелки двадцать четыре раза, заканчивая в пупке. Если вы женщина, вращения производятся в противоположных направлениях.

Если вы концентрируетесь только на точке на лбу или если вы делаете это в течение длительного периода времени без правильного открытия каналов, то у вас будут наблюдаться большинство из этих побочных эффектов. Из сотен студентов, которых я учил, большинство достигли более высоких уровней, миновав большую часть, а то и все, из этих неприятностей. Наша цель здесь -познакомить вас с побочными эффектами, которые могут иметь место, и с методами, которые помогут вам избежать их. Во время своей практики вы должны быть настороже к тому, что может случиться, и поэтому быть более успешными в своих действиях. Молодые люди, энергия которых является более сильной, должны быть более осторожными и должны заботиться о том, чтобы в конце каждого занятия привести энергию обратно в пупок.

## **ГЛАВА 6**

### **ЗАВЕРШИТЕ МИКРОКОСМИЧЕСКУЮ ОРБИТУ**

Когда энергия достигает области, расположенной между бровями, она либо выталкивается наружу через макушку головы, либо вытекает наружу через глаза и уши, либо течет вниз вдоль передней части тела к пупку. Выталкивание энергии через макушку предполагает, что кости черепа несколько разведены, что требует приложения очень больших усилий. Гораздо легче протолкнуть энергию вниз через нёбо, завершив тем самым ее маршрут.

### **НАЧИНАЮЩИЕ: ИЗМЕНИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОТОКА ЦИ**

Легче всего, однако, вернуть энергию в пупок по тому же самому пути, по которому энергия пришла в голову. Это в первую очередь рекомендуется начинающим, которые часто просто не могут послать энергию через нёбо. Просто измените направление потока ци на обратное и проведите ее -вниз вдоль всего позвоночника и далее к ступням. Затем ведите ее вверх вдоль передней части тела к пупку, горлу и нёбу.

Для того чтобы выпустить избыточную энергию, скопившуюся в голове, и подвести ее к "воротам жизни" и к подошвам ног, выполняйте следующую последовательность:

1. Из области, расположенной между бровями, в течение приблизительно десяти минут направляйте "теплое течение" вниз к носу, а затем ведите энергию еще ниже. Со временем вы разовьете в себе способность направлять этот поток куда вам угодно.

2. Снова ведите энергию вверх к точке байхуэй (макушка головы). Остановитесь на некоторое время, позволяя энергии течь назад из области между глазами к точке юйчжэнь (задняя сторона шеи).

3. Сделайте некоторую паузу, а затем продолжайте спускаться к точке цзичжун (Т11) и к точке минмэнь, расположенной между вторым и третьим поясничными позвонками на спине напротив пупка. Остановитесь и подольше концентрируйтесь на этой точке - до тех пор, пока не почувствуете напряженность в голове.

### **ДИАГРАММА 20**

Малый небесный круг (Микрокосмическая орбита)



4. Затем переместите свое внимание к копчику, а затем к точке хуэйинь на промежности (между анусом и penisом).

5. Затем маршрут раздваивается, проходя через каждую из ног. Он идет вниз вдоль внутренних частей бедер, затем идет к внутренним частям лодыжек (внутреннее обладает свойством инь) и заканчивается на подошвах ступней в точках юнцюань (K1). Затем вы должны концентрироваться на точках юнцюань, пока не ощутите в них тепло. В самом начале практики вы можете прикреплять лентой к подошвам колючий каштан, чтобы при ходьбе активировался расположенный там энергетический центр. В последующем энергия будет вытекать из вас в виде тепла, вызывая покалывание и выделяясь наружу через ступни и ноги.

6. Ведите энергию к кончикам больших пальцев ног, приостановитесь там немного, а затем ведите ее к коленке и вверх к промежности.

7. Ведите ее дальше к пупку. Сделайте паузу и соберите еще ци.

8. Поднимите ци к сердцу и горлу и введите ее в язык, который прижат к нёбу. Ци, в конце концов, пройдет к лежащей на уровне бровей точке иньтан, завершив тем самым Микрокосмическую орбиту.

#### **ДЕСЯТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: НЁБО С ПРИЖАТЫМ К НЕМУ ЯЗЫКОМ**

Те учащиеся, которые с самого начала преуспели в продвижении ци и у которых не наблюдалось никаких побочных эффектов, могут выбрать для своей практики непосредственное продолжение, заключающееся в объединении переднего и заднего каналов. Это включает в себя опускание энергии из точки иньтан, расположенной между бровей, в следующую энергетическую точку - в нёбо.

Другие начинающие практикующие, прежде чем непосредственно сверху соединить иньтан с нёбом, должны немного подождать, пока они не смогут легко возвращать энергию по обратному маршруту через спину и ноги и снова вверх к пупку и нёбу.

Хотя нёбо и представляет собой мягкую кость, для большинства практикующих требуется длительный период непрерывных усилий, чтобы проникнуть сквозь него и завершить маршрут. Силы, которые возникают при этой практике, часто вызывают такие побочные эффекты, как головные боли, иллюзии, беспорядочную смену настроений, бессонницу, раздражительность и неопределенные боли. Если у вас наблюдаются побочные эффекты, немедленно поворачивайте поток ци вниз по спине в ноги. Кроме того, читайте главу "Как предотвратить побочные эффекты".

### **ДИАГРАММА 21**

Для проведения потока энергии между передним и задним каналами используйте язык и нёбо

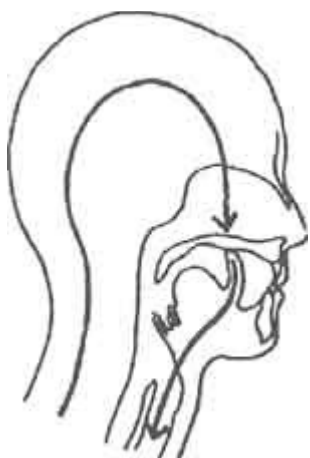


Сначала помещайте кончик языка сразу же позади передних зубов (в дальнейшем вы будете передавать больше энергии, если поместите его в середину мягкого нёба или еще дальше назад вдоль нёба). Нёбо соединяет передний и задний каналы, а язык, прижимаемый к нёбу, является замкнутым ключом, который дает возможность энергии течь по полностью завершеному контуру. Если вы понаблюдаете за спящими детьми, то вы увидите, что часто они держат язык прижатым к нёбу. Они инстинктивно знают, как осуществляется циркулирование энергии по Микрокосмической орбите, поскольку их энергии инь и ян еще сбалансированы естественным образом. Даже сосание большого пальца может быть попыткой соединения каналов!

Когда вы прижимаете язык к нёбу, вы можете ощущать что-либо или не ощущать ничего. Если вы ощущаете небольшую вибрацию или если ваш язык непроизвольно движется взад-вперед, то есть шанс, что вы завершаете орбиту. Некоторые люди, однако, не имеют никаких ощущений. Если вы ничего не чувствуете, но ваше здоровье улучшается и вы чувствуете себя более легким, менее обеспокоенным и более энергичным, то вы, вероятно, завершили орбиту.

### **ДИАГРАММА 22**

Поток энергии через нёбо во время медитации "Микрокосмическая орбита"



### **ОДИННАДЦАТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: СЮАНЬЦИ (ГОРЛО)**

Точка сюаньци является энергетическим центром, соответствующим щитовидной и паращитовидной железам. Концентрация на этой точке часто вызывает кашель или затруднения с дыханием. Когда энергия выталкивается вверх через горло и входит в рот, некоторые люди выкашливают темную, клейкую, слизистую массу. Это считается характерным признаком очищения этого энергетического центра и ведет к освобождению потока энергии, идущего из горла к языку. Многие люди чувствуют себя более спокойно и менее тревожно, если эта энергия течет из пупка вверх к горлу и языку без какого-либо скопления в грудной клетке. Открытием этого пути они просто освобождаются от стрессов. Это не означает, что они никогда не будут иметь беспокойств или волнений, но они будут чувствовать себя более спокойными и будут в состоянии более легко сидеть и концентрировать свое внимание на чем-либо.

На этом уровне мы соединяем вместе все энергетические центры Микрокосмической орбиты, которые до сих пор не были открыты и не функционировали.

### **ДВЕНАДЦАТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ШАНЬЧЖУН (СЕРДЦЕ)**

Сердечный центр, центр омоложения, любви и радости, расположенный посередине между сосками в области тимуса, является точкой чрезвычайной жизненности, на которой большинству людей легко сконцентрироваться. Это будет очень широко использоваться на пятом уровне даосской эзотерической медитации. Концентрация на этой точке очень быстро ведет к накоплению большого количества энергии, и поэтому многие люди стараются концентрироваться на этой точке подольше. Вы должны проявлять при этом осторожность, потому что, когда вы накапливаете тепло и долго концентрируетесь на этом месте, энергия вновь поглощается перикардом (фиброзно-серозной сумкой, окружающей сердце). В результате появляются затруднения с дыханием и боли в верхней левой стороне груди и за грудиной.

Не концентрируйтесь на этом месте слишком долго, если ощущаете тепло в нем или если вам кажется, что ваша грудная клетка расширяется.

### **ТРИНАДЦАТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ЧЖУНВАНЬ (СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ)**

На полпути между грудиной и пупком находится ваше солнечное сплетение. Эта область является передним местом проявления многих энергетических центров - селезенки, надпочечников, поджелудочной железы и желудка. Люди, которые имеют проблемы с желудком или с пищеварительной системой, часто рыгают и гукуют. Это не должно вызывать беспокойство, так как является здоровым процессом очищения. Рыгание, движение газов и зевание часто увеличивают выделение слюны, и, по мере того как работа

пищеварительной системы будет улучшаться, слюна может становиться сладкой и ароматной.

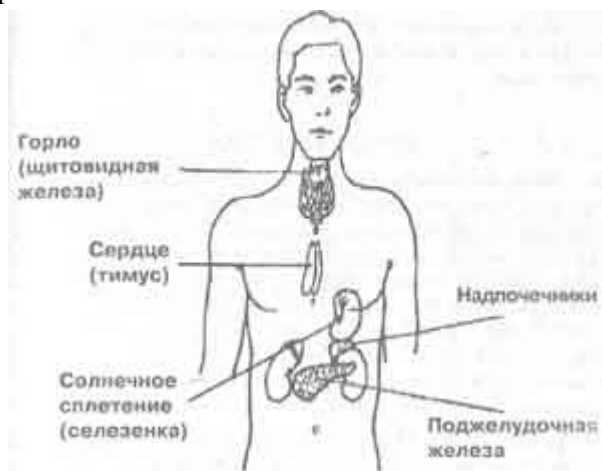
### **ПО ОКОНЧАНИИ СОБЕРИТЕ ЭНЕРГИЮ**

Независимо от того, на чем вы закончили свою практику - концентрировались ли вы на пупке, или дошли до точки минмэнь, или вообще завершили весь маршрут, - по окончании практики вы всегда должны привести энергию обратно в пупок и собрать ее. При этом избыточная ци тела собирается для хранения в пупке. Это защищает органы вашего тела от накопления большого количества энергии.

Чтобы выполнить это, поместите на пупок свой правый кулак и сконцентрируйтесь на пупке. Затем делайте

### **ДИАГРАММА 23**

Горло, сердце и солнечное сплетение представляют 11-й, 12-й и 13-й энергетические центры



круговые движения кулаком тридцать шесть раз по часовой стрелке, делая круги все больше и больше, пока они не достигнут шести дюймов в диаметре (но не выше сердца и не ниже таза). Затем измените направление вращения и сделайте двадцать четыре оборота против часовой стрелки, постепенно уменьшая круги, пока не вернетесь в пупок. Женщины все вращения производят в обратном направлении: сначала они делают тридцать шесть оборотов против часовой стрелки, а потом меняют направление на обратное и делают двадцать четыре оборота по часовой стрелке, сжимая круги до схождения их в пупке. Чтобы определить правильное направление, представьте себе, что часы находятся в вашем пупке.

В конечном счете вы научитесь вести ци только силой мысли - вам не нужно будет использовать в помощь этому свой кулак.

### **ПОТИРАНИЙ ЛИЦА**

Во время медитации руки станут очень теплыми, поскольку через них проходит "теплое течение". Непосредственно после практики немного потрите руки друг о друга, а затем одну-две минуты интенсивно трите ими свое лицо. Это подействует на вас, как омолаживающее косметическое средство. Нежно потрите глаза и повращайте ими. Затем потрите уши. Слегка стукните зубами друг о друга тридцать шесть раз, а потом потрите руками талию, ноги, руки и подошвы ног. Более подробно мы расскажем об этом в книге, посвященной даосскому массажу с помощью ни.

## **ГЛАВА 7**

### **ОТКРОЙТЕ КАНАЛЫ РУК И НОГ: БОЛЬШОЙ НЕБЕСНЫЙ ЦИКЛ**

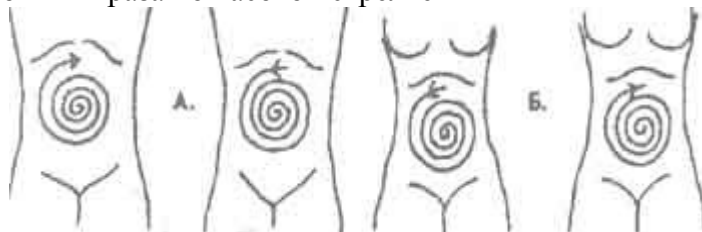
Если вы завершили Микрокосмическую орбиту и компетентно установили, что энергия по ней циркулирует, то вы готовы к тому, чтобы, кроме того, направлять энергию В руки и ноги.

1. Начинайте с основной орбиты, концентрируясь на пупке до тех пор, пока не почувствуете тепло или энергию, и направляя ци вниз к гонке гучшнь (промежность). вверх вдоль позвоночника к точке байхуэй (макушка головы), а затем через язык и нёбо обратно к пупке. Приостановитесь в пупке, чтобы собрать побольше энергии, а затем еще раз направьте энергию в точку хуэйинь (промежность).

#### **ДИАГРАММА 24**

А. Мужчины заканчивают сбором энергии в пупке и вращением ее 36 раз по часовой и 24 раза против часовой стрелки

Б. Женщины заканчивают сбором энергии в пупке и вращением ее 36 раз против часовой и 24 раза по часовой стрелке

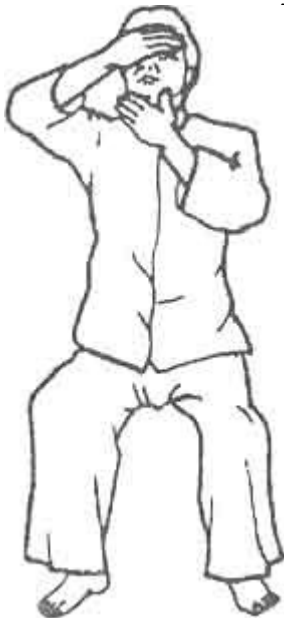


2. После точки хуэйинь разделите поток энергии на две части, направляя ци вниз по внешним задним сторонам левого и правого бедер к четырнадцатым энергетическим центрам, расположенным в сгибах под коленками (точки вэйчжун).

3. Далее двигайте энергию вниз вдоль задних сторон икр до пятнадцатого энергетического центра - точки юнцюань на подошве ступни.

#### **ДИАГРАММА 25**

Омоложение кожи путем потирания лица после медитации с протеканием ци через руки



Эта точка является первой на меридиане почек. Концентрация на этом центре укрепит почки, снизит кровяное давление и поможет уменьшить усталость - когда к ногам будет притекать больше энергии.

Юнцюань часто называется "бьющим родником", то есть это точка, в которой энергия инь, бьющая из земли, входит в стопы ног. Многие люди, которые концентрируются на пупке, ощущают при этом тепло в ступнях потому что точка юнцюань является источником той энергии, которая собирается в пупке.

Концентрируйтесь на подошвах до тех пор, пока не почувствуете в них энергию, а затем

направляйте ци к шестнадцатому энергетическому центру, который расположен в больших пальцах ног. Через большие пальцы ног проходят меридианы печени и селезенки (точки дадунь и иньбаи), и концентрация на этом месте укрепляет соответствующие органы. Если вы ощущаете в этих местах онемение или боль, как от укусов муравьев, то переместите энергию к семнадцатому энергетическому центру, расположенному на коленках (точки хэдин).

4. Чтобы добраться до семнадцатого энергетического центра, ци проходит вдоль костей голени к передней части коленей. Через эту область проходят каналы желудка и селезенки, и открытие этого центра будет укреплять не только коленки, но и эти органы. При этом также подготавливается проход для энергии в последующем. Постарайтесь вести энергию от земли через подошвы ног к коленкам.

5. Когда вы почувствуете тепло или покалывание, снова сместите свое внимание к точке хуэйинь (промежность), направляя энергию вдоль внутренних сторон бедер.

6. Теперь посылайте энергию к точкам чанцян (копчик), минмэнь (напротив пупка), цичжун (напротив солнечного сплетения) и вверх к точке между лопатками.

7. Здесь поток энергии разделяется на потоки, идущие через левую и правую руки. Он спускается по внутренней стороне верхних частей рук, вниз к предплечьям и далее проходит вдоль середины ладоней к точкам лаогун.

Некоторое время концентрируйтесь на этих точках, а затем почувствуйте, как энергия бежит вдоль средних пальцев. Затем поднимайтесь по внешним сторонам предплечий и вдоль внешних сторон верхних частей рук до уровня лопаток. Здесь потоки энергии воссоединяются на спине между лопатками.

8. Продолжайте вести энергию вверх через шею к макушке головы, позволяя далее ци спускаться к языку, где она найдет свой обратный путь к пупку, завершая этим Микрокосмическую орбиту.

Медитация "Большая небесная орбита" является частью медитации "Сплавление пяти элементов". Второй уровень даосской эзотерической йоги, Сплавление пяти элементов, открывает другие шесть психических каналов, что вместе с каналами Микрокосмической орбиты составляет восемь каналов.

#### **ДИАГРАММА 26**

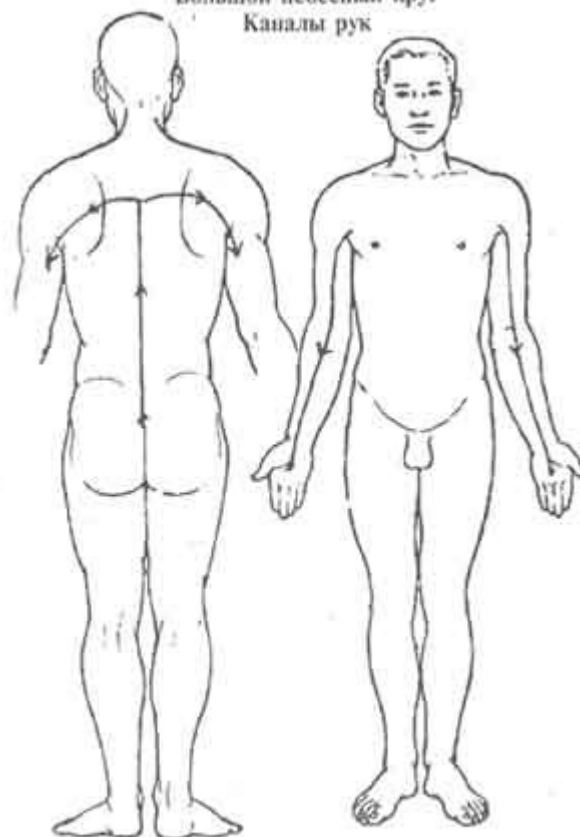
Когда маршрут через ноги завершен, ци спускается к подошвам ног, а затем поднимается к точке хуэйинь





ДИАГРАММА 27

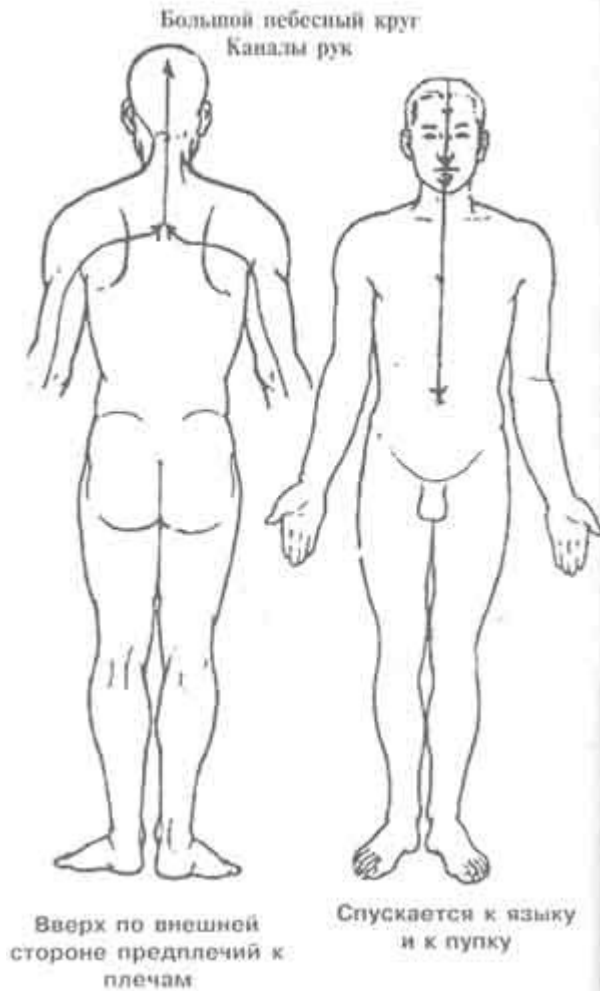
Большой небесный круг  
Каналы рук



Ци идет вверх до  
точки между  
лопатками и  
разделяется на два  
потока в руки

Вниз к точке  
посредине ладони

ДИАГРАММА 28



### **ЧАСТЬ III: ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ГЛАВА 8 УСТАНОВИТЕ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ**

Нормальный здоровый студент должен практиковать полчаса утром и полчаса вечером. Ослабленные и болезненные люди должны практиковать по часу утром, днем и вечером. Те, у кого нет болей в спине, высокого кровяного давления и гастритных язв, должны выполнять упражнения на вытягивание сухожилий. Они делаются в виде девяти наборов по девять повторений или по три набора утром, днем и вечером, чтобы общее количество в день! составляло восемьдесят одно повторение.

Не беспокойтесь, если вы пропустили занятие. Просто оставайтесь расслабленными, и если вы сможете найти несколько свободных минут дома или на работе, постарайтесь медитировать в это свободное время.

В самом начале для достижения быстрого прогресса требуется несколько больше времени и усилий. Помните, что позже это не будет требовать никаких усилий.

Точное количество тренировок и практики, необходимое для работы с Микрокосмической орбитой, варьируется от человека к человеку. Для достижения лучших результатов следует практиковать, как минимум, дважды в день дома, от десяти до тридцати минут за раз, даже если вы и достигли высоких уровней совершенства. Учащиеся, которые ранее занимались йогой и другими медитационными техниками, часто могут открыть

Микрокосмическую орбиту сразу же, только за счет перевода точки концентрации с "третьего глаза" (точка между бровями) на точки вдоль "теплого течения".

Вполне возможно, что некоторые так и не смогут преуспеть в этом и никогда не смогут ухватить суть. Многие сообщают о завершении орбиты в течение первых ста дней усердных занятий. Многие студенты сообщают об успехе в интервале от трех месяцев до года. Улучшения в болезнях могут наблюдаться уже в самом начале практики. Многие из тех, кто прилежно занимался, отмечают, что освободились от своих медицинских проблем, несмотря на кажущееся отсутствие убедительных ощущений "теплого течения".

Даосская эзотерическая система медитации приводит в конечном счете к овладению центром "третий глаз" и макушкой головы. Но в ней подчеркивается необходимость овладения сначала всеми более низкими энергетическими центрами, чтобы обеспечить прочный фундамент для последующих духовного роста и самоцелительства.

На земле существуют "духовные гении", которые могут все превзойти и заставить себя в высших энергетических центрах. Но большинство людей не могут безопасно усваивать эту высшую энергию, не очистив сначала тело и его более низкие энергетические центры. Для некоторых это может оказаться длительным и трудным процессом. Циркуляция энергии по Микрокосмической орбите - безопасный и систематический подход, направленный на быстрое достижение этой трансформации в теле. Но совершенства можно достичь только с помощью практики. Чем выше ваша самодисциплина, тем быстрее вы будете вознаграждены замечательным улучшением качества энергии, доступной для вас.

### **КРАТКИЙ ОБЗОР: ОСНОВНЫЕ ТОЧКИ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ**

1. Сядьте свободно и прямо на стуле, положив правую руку поверх левой. Вашу грудную клетку не нужно специально поддерживать, ей нужно дать возможность слегка сжаться; голова при этом должна быть слегка наклонена вперед. Начните считать свои циклы дыхания, считая или от одного до десяти, или от десяти до одного и повторяя это до десяти раз. Этот счет оказывает успокаивающее воздействие. После некоторого времени занятий вы можете отказаться от этого счета. Более продвинутые практикующие успокаиваются сразу же после занятия своего места.

2. Следующим на повестке дня является брюшное дыхание. Оно выполняется для стимулирования внутренних органов. В этом методе выдох делается при втягивании живота; при этом сжимаются и массируются находящиеся в нем органы и оказывается помощь диафрагме, когда она поднимается и сжимает полость грудной клетки. Когда вы вдыхаете, диафрагма опускается и органы брюшной полости снова сжимаются и массируются. Это помогает привести ци (или энергию жизненной силы) в живот, где она может быть собрана и более эффективно использована.

3. Выполните таким образом тридцать шесть циклов .  
дыхания. После того как вы почувствуете себя успокоенными и сконцентрированными и ощутите присутствие энергии в животе, вы можете приступать к постепенной релаксации. Она выполняется методом "улыбания" в глаза и распространения этого ощущения по всему телу вышеописанным образом. Когда вы завершите все это, вплоть до улыбки своим пальцам рук и ног, используйте указательный палец правой руки для указания на свой пупок. Эта точка будет вашей точкой концентрации, если только у вас нет высокого давления.

В последнем случае вам предлагается вместо этого концентрироваться на подошвах ног. Если у вас жжение в сердце или увеличенная грудь, вы должны концентрироваться на

минмэнь, точке на спине напротив пупка. Если у вас низкое кровяное давление, поместите свой указательный палец на точку между бровями и некоторое время надавливайте на это место, чтобы после снятия давления пальцем остаточные ощущения помогали вам удерживать свое внимание на выбранной точке.

4. Если вы практикуете, используя предписанным образом пупок для развития ци, то для того, чтобы что-либо

почувствовать, вам потребуется от двух недель до месяца.

Бели вы действительно почувствовали здесь энергию, вы должны сместить свое внимание вниз на "дворец спермы", который расположен на уровне тазовых костей и представлен предстательной железой. Молодых людей это может сильно сексуально возбуждать, и в этом случае им следует вместо этого концентрироваться на копчике или на точке минмэнь. Женщины должны концентрироваться на точке, расположенной на три дюйма ниже пупка, то есть на уровне яичников. Женщины с менструальными проблемами, однако, отсылаются вместо этого к точке минмэнь или к копчику. После этого вы можете переключиться на концентрацию на точке хуэньшэнь (промежность).

5. Некоторые люди могут чувствовать, что в том случае, когда они помещают свое внимание на промежности, энергия очень быстро поднимается вверх вдоль позвоночника. Поэтому им следует концентрироваться не на промежности, а на копчике. Прежде чем начать концентрироваться на любой из этих точек, полезно сесть и покачаться вперед-назад на них. В копчике есть отверстие, называемое щелевым. Качание на нем и концентрация на нем своего внимания может иногда привести к очень быстрому прохождению ци в позвоночник. После того как это произошло, концентрируйтесь на пупке.

6. После того как вы попрактикуетесь в этом два месяца или около этого, вы можете концентрироваться непосредственно на пупке. Это означает, что вы не должны считать свои вдохи и выдохи и не должны выполнять глубокое брюшное дыхание - хотя вы и можете делать это, если желаете. Из пупка ци должна идти во "дворец спермы" или "во дворец яичников", затем в точку хуэйинь, в копчик и далее вверх до точки минмэнь на спине. Оставайтесь здесь, пока энергия не устремится в надпочечники. ПОМНИТЕ: ВСЕГДА ТОЛЬКО ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ПОТОК ЭНЕРГИИ, А НЕ ПРИНУЖДАЙТЕ ЕЕ!

7. После этого энергия поднимается до уровня лопаток, а затем и в шею. Не концентрируйтесь на надпочечниках слишком долго, потому что это может вызвать бессонницу. Если вы замечаете, что у вас появилась бессонница, концентрируйтесь на копчике. Это тоже будет направлять энергию вверх вдоль спины в мозжечок. Когда вы таким образом концентрируетесь, вы можете почувствовать, что ваша спина становится теплой и что вы непроизвольно перешли на йогическое дыхание.

8. Со временем вы можете что-то почувствовать в верхней части головы в области шишковидного тела. Появившаяся здесь энергия вызывает ощущение тепла и онемения, а также ощущение того, что что-то давит изнутри. Отсюда ци течет вниз к области между бровями, вызывая ощущение стесненности в этом месте. Достигнув этой точки, ци завершает "канал Управителя". Отсюда, независимо от вашего уровня развития, энергия должна направляться вниз.

9. Когда вы достигнете головы, поверните поток энергии в обратную сторону и направьте ее к точке минмэнь и далее по внутренней стороне бедер в подошвы ног.

Концентрируйтесь здесь некоторое время, а затем поочередно переносите свое внимание на кончики пальцев ног, на колени, на точку хуэйинь и снова на пупок. Оставайтесь здесь некоторое время, а затем поднимитесь к следующему энергетическому центру, солнечному сплетению, и сконцентрируйтесь на этой точке. Поскольку Функциональный канал вы уже открыли, то, когда вы концентрируетесь на солнечном сплетении, вы должны почувствовать энергию в этой области, а также в области между бровями. Энергия, которая вырабатывается в это время, течет как по Функциональному каналу, так и по каналу Управителя. Выполнение всего вышеописанным образом позволяет вам сохранить безопасность и жать побочных эффектов.

10. Когда вы выработаете больше энергии, она устремится вверх из солнечного сплетения в сердечную чакру. Эта точка должна стать вашей следующей точкой концентрации, но если вы проведете здесь слишком много времени, то у вас появятся трудности с дыханием и жжение в сердце.

11. Если вы концентрируетесь здесь уже в течение одной-двух недель, а энергия все не поднимается в горловой центр, вы можете или направить свое внимание на этот центр во время своего сеанса практики, или сконцентрироваться -на солнечном сплетении и позволить энергии пробить свой путь к горловому центру. Решающее значение имеет момент, когда энергия доберется до кончика вашего носа. Думайте о движении энергии вверх из горлового центра к языку и ведите ее к области между

бровями или спускайте ее к нёбу. Когда энергия спускается вдоль носа, это вызывает у некоторых практикующих насморк - пусть это вас не тревожит.

Вам может показаться, что ваш язык становится теплым. Если прикоснуться языком к правильному месту на нёбе, то ваш язык может ощутить как бы небольшой электрический удар. Когда это происходит, это означает завершение Микрокосмической орбиты, известной под названием "малого небесного цикла", путем соединения Функционального канала и канала Управителя. Позже вы можете добавить к этому каналы рук и ног, и тогда вы, как говорят, завершите полную Микрокосмическую орбиту внутри "большого небесного цикла".

12. Независимо от возраста каждый должен заканчивать свою практику направлением энергии вниз. Соберите ее в пупке и вращайте от трех до тридцати шести раз в любом направлении. Это очень важно в качестве меры предосторожности против "застревания" энергии в некоторых других частях тела.

### **СОВЕРШАЙТЕ НЕПРЕРЫВНЫЙ КРУГОВОРОТ ЦИ ПО ОРБИТЕ**

Когда вы точка за точкой "выстроили" Микрокосмическую орбиту, вы готовы непрерывно вращать по ней энергию ци. Именно постоянное течение этого "теплого потока энергии" и дает наиболее существенные результаты в процессе самоцелительства.

1. Для осуществления этого вращения начните с концентрации в пупке. Когда вы почувствуете энергию, ведите ее в точку хуэйинь, в копчик. Затем поднимайте по позвоночнику, останавливаясь по дороге в точке минмэнь, а затем ведите энергию к шишковидному телу, расположенному в верхней части головы, на котором концентрируетесь около десяти минут.

2. Когда вы почувствуете, что энергия течет в переднюю часть головы, в область между бровями, концентрируйтесь на гипофизе (точка иньтан) еще десять минут.

После этого ведите энергию вниз к пупку. Концентрируйтесь здесь некоторое время, пока не почувствуете здесь энергию, а затем снова ведите ее вниз к точке хуэйинь.

3. Затем начните движение по Микрокосмической орбите (малому небесному циклу вашего тела), делая тридцать шесть оборотов энергии по кругу, приводя энергию к копчику и позволяя ей течь вверх по позвоночнику к точке цзичжун, расположенной между надпочечниками.

4. Ради успокаивающего и очищающего воздействия счета повторно считайте от одного до десяти в течение получаса. Когда вы станете более продвинутыми, вам ненадо будет больше концентрироваться на точке. Не будет больше необходимости считать. Тогда переведите фокус своего внимания в голову и остановитесь в шишковидной железе, где вы снова можете считать от одного до десяти с целью успокоения и очищения.

5. Потом снова переходите вниз к точке хуэйинь. Этим вы завершаете один оборот по Микрокосмической орбите, и так должно быть сделано тридцать шесть раз. Если вы сможете выполнять это каждый день, вы существенно улучшите ваше здоровье. По окончании вы должны не забывать мысленно собирать энергию и вращать ее в пупке от трех до тридцати шести раз по часовой стрелке, а затем от трех до двадцати четырех раз против часов стрелки.

### **КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ: АВТОМАТИЧЕСКОЕ ЦИРКУЛИРОВАНИЕ ЦИ**

Многие обнаруживают, что когда они завершают Микрокосмическую орбиту и практикуют с ней некоторое время, то концентрация на пупке заставляет энергию непрерывно циркулировать по орбите. Они ощущают энергию в макушке головы и в области между бровями и в то же время непрерывно ощущают тепло в области пупка. Это является следствием того, что энергия течет непрерывным потоком. Язык может ощущать тепло или онемение, как от прохождения электрического тока. Можно реально ощущать поток, который спускается в пупок и идет в ноги. При завершении большого круга Микрокосмической орбиты может ощущаться онемение в ногах и руках.

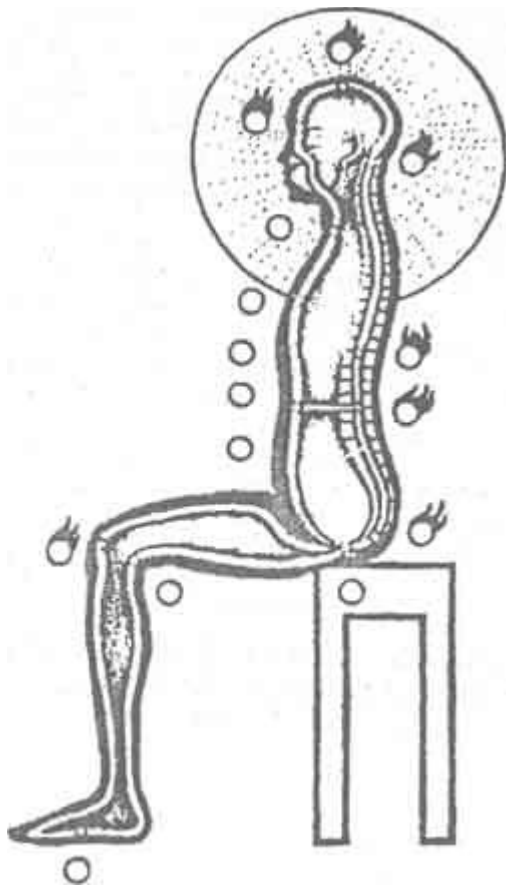
Если вы создадите положительную, постоянную привычку осуществлять циркуляцию ци по Микрокосмической орбите, то в конечном счете "теплое течение" будет устанавливаться в вашем теле автоматически. Раз ваше тело и ум приняли новую схему течения ци, то они будут стараться поддерживать динамическое равновесие и осуществлять циркуляцию ци автоматически. Ваши недели и месяцы самодисциплины начнут приносить плоды в виде восхитительно хорошего здоровья в течение всего оставшегося срока жизни.

### **ГЛАВА 9 МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ**

Может оказаться так, что циркулирование ци к пупку является весьма приятным для вас, но вы можете обнаружить, что, когда энергия движется в голову, вы легко раздражаетесь и иногда у вас бывают головные боли. Концентрируясь на сердечной чакре, вы можете получить застой крови и боли в области грудной клетки и, в частности, в области сердца. Не сомневайтесь, однако, что, хотя поначалу вы и можете испытывать нежелательные эффекты, ваша непрерывная практика позволит вам освободиться от всех подобных симптомов. Следует, однако, подчеркнуть, что вы должны держать своего инструктора в курсе всего, что с вами происходит, так чтобы он мог помочь вам. Не забывайте заканчивать каждое занятие возвратом энергии в пупок и вращением ее от трех до тридцати шести раз по часовой стрелке

и от трех до двадцати четырех раз против часовой стрелки; для женщин направления вращения - обратные.

### ДИАГРАММА 29 Микрокосмическая орбита



Нижеследующие центры могут выступать в роли предохранительных клапанов, помогая избежать нежелательных побочных эффектов: 1) пупок может накапливать и хранить энергию; 2) точка минмэнь на спине помогает вести энергию вниз; 3) точка вэйчжун (на задней стороне колена) может накапливать энергию; 4) точка юн-цюань на стопе действует как заземление. Энергетический центр юнцюань может также использоваться в качестве предохранительного клапана для отвода энергии, которая накопилась в голове. Когда в сердце устремляется слишком много энергии и, как кажется, ей некуда идти, вы можете перенаправить ее вниз к ступням, а затем вверх к пупку.

### ПРОЦЕСС ОЧИЩЕНИЯ: ОТРЫЖКА И ПОНОС

Те, у кого появляются отрыжка и понос во время практики, могут подумать, что это обусловлено чем-то, что они съели. Это, однако, не так. Когда энергия начинает течь по телу, она выступает для тела и органов в роли очищающего и фильтрующего вещества. Возникающий в результате этого понос не совсем обычен. После того как он закончится, вы почувствуете себя очень энергичным и внутренне светлым и чистым. Вы можете почувствовать себя несколько более слабым, но вы будете чувствовать себя много лучше, чем когда-либо. Ваш стул может быть очень темным и клейким. Классическим объяснением этого является то, что это выходят те яды, которые накопились в ваших пищевом, желудке, кишечнике и других органах за многие годы.



Когда это очищение заканчивается, понос прекращается и вы достигаете другой стадии, на которой вы чувствуете себя более спокойным и более чистым. После такого очищения советуем вам следить за тем, что вы едите, удерживаясь от приема маслянистой и острой пищи, вызывающей брожение пищи и мяса. Самое главное, вы должны есть меньше пищи за один прием, а пища должна быть свежая и хорошего качества. По мере вашего прогрессирования в практике у вас разовьется интуитивное понимание того, какая пища является лучшей для вас в данное время. В вас пробудится некоторое осознание своих органов, которое будет давать вам возможность удовлетворить потребности тела.

### **СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ**

Когда кто-либо начинает курс тренировки, его сексуальные отношения должны быть существенно уменьшены, если не исключены вовсе. Воздержание даст вам возможность иметь энергию, необходимую для прочищения каналов. Открытие Микрокосмической орбиты в конечном счете существенно улучшит ваши сексуальные отношения, поскольку вы приобретете власть над энергетической системой тела. Половые отношения - это естественное поведение человека, и если вы сможете правильно управлять им и использовать его, вы будете получать . от него гораздо больше удовольствия. Вы найдете больше подробностей об этом в книгах по "семенному и яичниковому гунфу", в которых ясно показано, как можно иметь более приятную и полезную половую жизнь.

Людям ослабленным и больным следует воздерживаться от секса в течение от двух до шести месяцев или до тех пор, пока степень их жизненности не повысится.

### **АПШЕТИТ И БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА**

Наиболее важным для нас является желудок (элемент земли). Концентрируясь на пупке, вы можете почувствовать, как его окрестность расширяется, как будто распирается воздухом. Это опущение может распространиться и на желудок, и тогда вас может атаковать припадок отрыжки и зевоты... особенно если у вас неполадки с желудком.

Прижатие языка к нёбу увеличит выделение слюны. Когда вы полностью очистите свой желудок и кишечник, ваша слюна станет намного более сладкой и ароматной.

### **ГОРЛОВОЙ ЦЕНТР: КАШЕЛЬ**

Когда вы концентрируетесь на точке, расположенной посередине между сосками, энергия устремляется вверх к горловой чакре. У многих практикующих возникает кашель, когда энергия застревает, двигаясь из грудной клетки в горловую чакру. Многие могут выкашливать при этом темную липкую слизь. Очищение этой точки может существенным образом помочь течению энергии в этом месте. К тому времени, когда она пробьется из горла к языку, вы будете чувствовать себя более умиротворенным и менее беспокойным. Это не означает, что вы никогда не будете иметь никаких беспокойств и волнений, но вы будете чувствовать себя более спокойно и будете в состоянии сидеть и более легко медитировать.

Может показаться, что некоторые даосские книги преувеличивают важность чакр как энергетических центров, но то, о чем мы говорим в этой книге, основано на реальных переживаниях многих сотен практикующих.

### **ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

Очищение пищевода, желудка и кишечника - весьма важная задача, поскольку пища проходит вниз именно этим путем, а на нем имеется много мест, в которых пища может застаиваться, вызывая определенные блокировки. В книге, посвященной "Шести целительным звукам", описывается, как во время этой фазы тренировки отрыжка, выход газов

и зевание отмечают другой очень важный аспект процесса очищения. Желательно, чтобы вы пили по утрам один или два стакана чистой отстоявшейся воды за час до завтрака с целью очищения вашей пищеварительной системы. После того, как вы выпьете воду, полезно также потереть живот обеими ладонями по девять раз как по часовой, так и против часовой стрелки.

## **ИЛЛЮЗИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Те, у кого имеется склонность к иллюзиям и психическим заболеваниям, должны заботиться о том, чтобы по окончании каждого занятия возвращать энергию обратно в пупок. Это позволит избежать подобных огорчений и многих других нежелательных побочных эффектов. На самом деле так должен заканчивать свою практику каждый - на случай, если где-то затаилось какое-то недомогание, о котором он не знает. Когда для практикующего, находящегося -в ослабленном состоянии, становятся доступными большие количества энергии, он может испытывать такие ощущения, как звон в ушах, ухудшение слуха или боль в глазах.

Вы можете обнаружить, что если энергия активизирована, то вы, испытав когда-то зубную боль, можете снова испытать ее, а если вы имеете в своей системе какой-то скрытый вирус или не проявившуюся простуду, то они могут стать активными. Вас внезапно могут атаковать различные другие "прошлые" боли. Может показаться, что причиной этого является сама "энергия", и, думая так, вы в некотором смысле правы.

Ваши болезни и проблемы скрыты в вашем теле, оставаясь не известными вам. Имеются различные способы понять это. По-видимому, вполне можно сказать, что причиной большинства наших заболеваний является наш ум. Ум является хранилищем всего, что проявляется наружу, и когда мы будем использовать открытый и очищенный ум, болезни будут преодолены.

Первоначально, когда внезапно вы вновь столкнетесь с ожившими болезненными воспоминаниями, как если бы они были реальными, вам покажется, что причиной этого является ваша практика. Однако по мере продолжения практики и по мере того, как содержимое вашего ума будет опустошаться и замещаться гармонично функционирующей системой, вы придете к пониманию того, как нашли в вас прибежище и как воздействовали на вас эти "болезни памяти".

Мы не хотим сказать, что болезнь, которую вы переживаете, является всего лишь вашим воображением. Ум сложен и, на самом деле, неотделим от тела. "Тело", по-видимому, - это просто другое описание той сложной совокупности процессов, которую по-другому можно назвать "ум". Можно понять также, что в результате практики энергетические каналы очищаются от препятствий, а эти препятствия и могли в прошлом быть причиной ваших болезней и повреждений. И тогда, если при прохождении потока энергии встречается подобное препятствие, извлекается связанное с этим препятствием воспоминание.

## **КОГДА ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА**

Если у вас имеются конкретные проблемы со здоровьем, вы должны также следовать советам своего врача. Вы не должны думать о данном методе как о некотором чудодейственном средстве, исцеляющем все недуги. Для улучшения своего здоровья вы должны использовать все доступные вам средства. Наиболее часто проблемы возникают у физически ослабленных или больных практикующих. Если они желают быстро добиться успеха, то им настоятельно рекомендуется обратиться к врачу. Некоторые практикующие имели неправильное представление обо всем этом, считая, что они могут целиком положиться на свою эзотерическую практику и обойтись без врачей, что имело печальные последствия. Чтобы разрешить свои проблемы со здоровьем, вы должны использовать все, что предлагает современная медицина, и все, чему научила вас даосская практика, а также

все, что вы найдете эффективным для себя, самостоятельно и сознательно делая наилучший для себя выбор.

### **ПРАВИЛЬНАЯ ПРАКТИКА ПРЕДОТВРАТИТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ**

Для пробуждения энергии жизненной силы при помощи даосской эзотерической практики каждый человек должен на первой стадии открыть Микрокосмическую орбиту. Канал Управителя соответствует тому маршруту, по которому следует пробудившаяся энергия спермы, поднимаясь от копчика к макушке головы. Даосская система отличается от индийской в том, что заботится также о создании обратного маршрута: от нёба к языку, горлу, пупку и снова к копчику, чтобы начать новый круг. В этом случае энергия равномерно распределяется по всем семи железам. При этом голова испытывает гораздо меньше боли, чем это имеет место в практике подъема кунда-лини, потому что для равномерного распределения давления предпринимаются определенные предохранительные меры.

Семь желез действуют наподобие серии сообщающихся сосудов, внутри которых должен поддерживаться один и тот же уровень "жидкости". Когда это удастся выполнить, все семь желез будут функционировать правильно и ни одна из них не будет возбуждаться в большей степени, чем это необходимо. Это выполняется изысканно и утонченно при завершении Микрокосмической орбиты. При наличии только одного направления течения через "сосуды" нижний или верхний из них всегда будет переполнен, что может привести к неправильному функционированию и повреждениям. При наличии обратного маршрута, проходящего через каждый из "сосудов", переполнение одной железы будет сниматься другими железами и соединяющими их каналами, результатом чего будут уменьшение стрессов и возврат к равновесному состоянию.

На более высоких уровнях даосской практики циркулирования ци открываются дополнительные каналы, которые не только позволяют течь большим потокам энергии, но и создают дополнительные "предохранительные клапаны". После завершения Микрокосмической орбиты во всем теле могут быть открыты еще тридцать дополнительных каналов. Когда все они открыты, энергия жизненной силы ци может свободно течь по всему организму, устраняя все побочные эффекты, которые могли бы быть вызваны перевозбуждением той или иной железы. Если, например, перевозбуждены надпочечники, вы не можете заснуть, потому что ваш пульс становится ненормально учащенным и вы испытываете беспокойство и тревогу. Если энергия втекает в сердечный центр и не предусмотрена возможность для ее оттока, теми работы сердца существенным образом возрастает. Считается, что перикард работает как охлаждающая система, но в подобных обстоятельствах он не в состоянии справиться со своей работой. Подобные ситуации могут возникать где угодно, если энергия не отводится должным образом вдоль передней части Микрокосмической орбиты.

Подобные меры предосторожности являются самым безопасным методом избежания болезненных побочных эффектов. Как уже неоднократно указывалось, наиболее важной мерой предосторожности является окончание каждой практики циркулирования ци в области пупка, где энергия вращается в обоих направлениях от трех до тридцати шести раз. Вначале вы должны стараться проделать все тридцать шесть оборотов полностью; впоследствии вы обнаружите, что энергия может вращаться гораздо быстрее, и этот этап завершения будет отнимать у вас всего лишь несколько секунд.

### **ГЛАВА 10 ОБЫЧНО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ И ОТВЕТЫ НА НИХ**

## **1. ЧТО ТАКОЕ ЦИ, ИЛИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА?**

Ци, иначе называемую "теплым течением", энергией кундалини или "электромагнитной жизненной силой", описать очень трудно, потому что эту энергию, или жизненную силу, невозможно увидеть. Мы, однако, можем ощутить эту жизненную силу в своем теле. У древних даосов ци представлялась как пустота в верхней части китайского иероглифа и огонь - в нижней, так что за определение ци можно было бы принять понятие "не огонь". Более современные даосские источники описывают много видов ци. Имеется первичная природная ци, та, которую мы вдыхаем, а также ци, которая преобразуется в наших телах, и та, которая пробуждается из спермы или яичников и называется цзин-ци.

Цзин-ци, основной источник энергии в наших практиках, преобразуется в конечном итоге в духовную энергию. С момента зачатия все мы обладаем энергией ци. Даосы учат нас, что жизненная сила, или ци, "начинается" как энергия, которую мы получаем от съеданной пищи и вдыхаемого воздуха. Занимаясь даосской практикой, мы вводим в действие много других источников энергии, которые размещаются в различных энергетических центрах тела - в сердце, в надпочечниках, в предстательной и шишковидной железах, в гипофизе. Имеется еще энергия другого вида, которую мы берем из солнечной системы, смешиваем с другими видами энергии и преобразуем в нашем теле в другие виды ци в процессе, называемом АЛХИМИЕЙ.

Даосизм делает упор на практике и теории; философские рассуждения и дискуссии считаются бесполезными. Применяя всего лишь метод расслабления и концентрации на своем пупке, вы можете сами на себе испытать, что из себя представляет поток ци.

Несколько моих студентов потратили от пяти до двенадцати лет, пытаясь развить ци и открыть Микрокосмическую орбиту, но все напрасно. После краткого общения со мной они достигли своих целей, потратив на это от одного до четырех месяцев. Они все нашли этот метод легким и естественным. Расходуя на это всего лишь от тридцати до шестидесяти минут в день, многие из тех, кто развивал свою энергию, вскоре приходили к выводу, что им все это снится или действует их воображение. И все же, когда они практиковали, они ощущали тепло, а вскоре и замечали, насколько здоровее они становились.

## **2. НУЖНО ЛИ СИДЕТЬ НА СТУЛЕ?**

Мы рекомендуем сидеть на стуле. Для большинства это наиболее удобная позиция; она особенно хороша для лиц, имеющих проблемы со спиной или с ногами. Она также помогает ци свободно течь в ноги. Многие люди полагают, что если вы принимаете позу лотоса, то вы будете чувствовать себя более укорененными и постепенно становиться более гибкими. На самом деле, даже если вы имеете полностью открытые энергетические каналы ног, то сидение в лотосе или в полулотосе может влиять на свободное течение энергии и, таким образом, замедлять ваш прогресс.

Если мы будем сравнивать голову с корнями дерева, через которые мы можем поглощать энергию небес, то мы должны сравнивать ноги с ветвями и листьями, что значит, что они также очень важны для практики. Когда вы достигнете высшего уровня практики, вы узнаете, что подошвы ваших ног поглощают энергию инь из земли. Сидение на стуле облегчает движение энергии к ступням . ног. Когда ци циркулирует только в верхней части тела и не направляется в ноги, то это означает увядание листьев и опадание их с дерева. Если энергия не течет в ноги, то независимо от того, насколько успешно вы практикует<sup>TM</sup> в верхней части тела, у вас будет ощущаться существенный недостаток энергии и вы просто не сможете нормально функционировать. Когда ци циркулирует по вашим ногам, вы будете чувствовать себя более легкими вы будете ходить прямо и сможете проходить более далекие расстояния без какой-либо усталости.

Использование стула важно и по другой причине. Чтобы иметь возможность правильно поглощать энергию мужчина должен позволить своим яичкам свободно свисать вниз. Когда вы продвинетесь в своей практике, вы откроете шесть специальных каналов, и поток энергии должен будет течь в ваши ноги. Сидение с перекрещенными ногами существенно затрудняет управление энергией, хотя некоторые люди и утверждают, что когда вы преуспели в умении собирать свою энергию, то вы сможете управлять ею в любом положении.

Я знаю многих монахов с заболеваниями ног, хотя и не буду настаивать на том, что все они вызваны слишком долгим сидением со скрещенными ногами. Если вы умеете направлять энергию в ноги, у вас будет меньше проблем! но поскольку сидение со скрещенными ногами требует больших усилий, то подобная позиция не является ни более мудрой, ни более эффективной. Поскольку на одной из стадий вашего развития вы поглощаете энергию из земли через подошвы ног, что с необходимостью предполагает, что ваши ступни расположены плоско на земле, то наилучшей позицией, конечно, является положение сидя.

### **3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ У МУЖЧИНЫ ВОЗНИКАЕТ ЭРЕКЦИЯ, А У ЖЕНЩИНЫ НАБУХАЕТ ВЛАГАЛИЩЕ?**

Когда это происходит с мужчиной, его яички могут ощущать, как будто они вибрируют; возможно небольшое извержение семени, сопровождающееся ощущением стеснения в предстательной железе; точка хуэйинь также может вибрировать. Женщина может ощущать, что ее влагалище и соски набухли.

Когда вы сможете правильно практиковать и собирать энергию, то она будет естественным образом стекать вниз, к органам воспроизведения, и возбуждать сексуальное желание. Чтобы преодолеть это, сместите точку' своей концентрации снова на точку миньми, а затем переместите ее вверх в голову, в точку, расположенную между бровями. В книге по "Семенному гунфу" мы очень ясно продемонстрировали (на большом рисунке, демонстрирующем подъем сексуальной энергии в голову), как можно уменьшить эрекцию. У меня много учащихся мужского пола, которые после практики имеют эрекцию и должны искать облегчения в сексе. Некоторые из этих учащихся прекратили практиковать, потому что их сексуальные желания оказались слишком сильными. Если, однако, вы можете контролировать или прекратить на некоторое время свою сексуальную активность или убедить своего супруга или свою супругу все понять или практиковать вместе с вами, то вы достигнете успеха в этой практике намного быстрее.

### **4. РАЗРЕШИТ ЛИ МОИ ПРОБЛЕМЫ ЦИРКУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ ПО МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ?**

Это поможет импотентам, тем, у кого слишком быстро наступает эякуляция или кто имеет поллюции. Когда они некоторое время концентрируются, они могут испытывать боли или "расширение" в спине. Это может быть причиной эрекции и может привести к ночным поллюциям или к потере спермы во время мочеиспускания. Когда вы концентрируетесь, вы, в действительности, сохраняете и запасаете жизненную силу, которая в первую очередь спускается к органам воспроизведения, что и увеличивает ваше сексуальное желание. Однако, если вы сможете сохранить эти жизненные силы, то ваше общее здоровье от этого существенно выиграет. Я не побоюсь сказать, что самых слабых преследует вождление. Те, кто страдает половым бессилием, должны прекратить всю сексуальную активность на период от трех до шести месяцев, пока не почувствуют, что становятся сильнее. Практиковать и приобретать некоторое количество энергии, а затем иметь эрекцию и тут же отправляться заниматься сексом - значит просто терять все то, что вы заработали таким тяжелым трудом во время практики. Когда вы соберете энергию и полностью завершите Микрокосмическую

орбиту, ваше тело станет сильнее, и только тогда сможете вы получать удовольствие от своей сексуальной жизни.

## **5. ДЛЯ ВСЕХ ЛИ ГОДИТСЯ ДАОССКАЯ ПРАКТИКА?**

Вообще говоря, она годится для всех. Но те, кто имеет физические недостатки или страдает от психических или эмоциональных расстройств, должны быть осторожными в своей практике. В даосской системе мы сначала тренируем тело, потом душу, а уж затем отваживаемся на духовное развитие. Даосизм относится к телу как к лодке или кораблю. Совершенное тело - это хороший корабль, а хорошая душа - это хороший двигатель. Дух считается бриллиантом, который мы хотим переправить к месту назначения. Но если у вас нет хорошего корабля и хорошего двигателя на нем, вы не сможете доставить бриллиант до места его назначения. Некоторые люди не обращают внимания на тело и стремятся защитить только бриллиант, но бриллиант утонет в море, прежде чем будет доставлен на место.

В даосской системе, как и в других системах, начинать следует с укрепления тела. Таким образом, маловероятно, что вы позволите своему детищу - молодому, растущему духу - странствовать в опасных и неизвестных землях.

Когда вы откроете тридцать два канала, душа и дух будут иметь место для путешествий внутри тела. По мере

своего развития вы узнаете, как обучать свою душу, как смешивать тело с душой. Объединяйте их с духом и обучайте их, с тем чтобы дух тоже вошел в состав этой новой смеси, - тогда постепенно опасности практики уменьшатся.

## **6. МОЖЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА ПРАКТИКОВАТЬ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ?**

Женщины, которых беспокоят их менструации, должны прерывать практику на это время. Те, у кого кровотечения нерегулярны, не должны концентрироваться на точке гуаньюань, расположенной на три дюйма ниже пупка, потому что там расположен энергетический центр яичников. Вместо этого они должны концентрироваться на точке между бровями и на "воротах жизни" (минмэнь).

## **7. ДОЛЖЕН ЛИ Я КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА "ТРЕТЬЕМ ГЛАЗЕ"?**

Концентрируясь на этой точке, следует быть осторожным. Энергия стремится течь вверх, и если на ее пути имеются препятствия из-за того, возможно, что небо слишком толстое и прохождение через него слишком затруднено, то она поднимается вверх и своим давлением открывает точку байхуэй на макушке головы. Это может вынудить ее некоторое время вытекать из головы, это может поднять давление в голове. Поэтому молодые люди, сильные люди, достигшие половой зрелости, люди с высоким кровяным давлением и люди с психическими расстройствами не должны концентрироваться этой точке...

## **8. ПОЧЕМУ У НЕКОТОРЫХ ПРАКТИКУЮЩИХ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ В СПИНЕ ИЛИ В ПЛЕЧАХ?**

У меня много студентов, которые испытывают боль или стеснение и давление в спине после концентрации в течение некоторого времени. Это зависит от состояния тела практикующего. Многие регулярно занимающиеся молодые и здоровые взрослые люди замечают, что, когда они сидят и энергия поднимается вдоль спины, пробиваясь сквозь позвоночник, они испытывают ощущения, как от уколов иглками. Причиной этого является то, что этот канал был очень долго загроможден. Если вы просто расслабитесь и

сконцентрируетесь, скажем, на точке мин-мэнь и не будете обращать внимания на то, как идет энергия, то она сама проложит свой путь вверх.

Если вы будете помогать этому процессу или каким-либо образом форсировать его, то вы будете нервничать и чувствовать себя некомфортно, а энергия будет застревать в спине, вызывая тем самым боль. Когда энергия достигнет точки цзацзи, просто концентрируйтесь на этом месте. Потом позвольте энергии продолжить подъем из верхней части спины в шею и затем в точку номер семь, юйчжэнь, или малый мозг, который включает в себя и сам мозг и мозжечок.

Попытайтесь концентрироваться на этом энергетическом центре, и когда энергия, наконец, устремится вверх к точке байхуэй, вы почувствуете себя свободно и очень комфортно, а боль, стеснение и дискомфорт в спине исчезнут. Иногда, кажется, энергия может идти не по позвоночному столбу, а вырваться из него, и тогда вы не будете испытывать такого дискомфорта и стеснения.

### **БОЛИ В СПИНЕ У ПОЖИЛЫХ И ОСЛАБЛЕННЫХ ЛЮДЕЙ**

Когда больные или пожилые люди, страдающие от заболеваний легких, желудка, печени, сердца или других органов, концентрируются некоторое время, то они могут испытывать сильные боли в области спины и плеч. В пораженных местах могут быть даже ощущения тепла или холода. Следует иметь в виду, что концентрация активизирует естественный процесс целения. Любые скрытые и прошлые заболевания этих людей выйдут на поверхность, так что они снова причинят им боль, как это было в прошлом.

### **9. МОГУТ ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ПРАКТИКОЙ ЛЮДИ, ПЕРЕНЕСШИЕ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫЕ ОПЕРАЦИИ?**

Даосская практика помогает людям, перенесшим операции любой сложности, быстрее восстановить свое здоровье. Однако после практики они могут испытывать боль в местах разреза. Это является на самом деле хорошим признаком, указывающим на то, что энергия лечит разрез изнутри. Когда боль исчезает, это означает, что рана полностью залечена. Вы могли даже делать операцию очень давно и больше не испытывать боли, но если энергия начинает течь, она привлечет ваше внимание именно в том месте, где была боль.

### **10. ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ВО ВРЕМЯ ПР АКТИКИ СЛЫШАТ ЗВОН В УШАХ?**

Это может случиться в том случае, когда энергия поднимается в мозг. Энергия может вибрировать в костистом веществе внутреннего уха. Практикующие по-разному реагируют на это. Некоторым это нравится, потому что они считают, что это свидетельствует об их прогрессе, другие же - считают, что что-то идет не так, и пугаются этого. Если они смогут успокоиться и начнут проглатывать слюну, то это поможет им держать евстахиевы трубы открытыми, в результате чего давление с обеих сторон барабанных перепонок будет выравниваться и слышать им будет легче.

Затем они должны расслабить голову и спину и перенести свое внимание на точку минмэнь, позволяя энергии течь в нее из головы. После этого, почувствовав некоторое облегчение, они могут закончить переводом своего внимания на пупок, концентрироваться на нем некоторое время, а затем делать мысленно вращения вокруг него или делать вращения одной рукой сначала тридцать шесть раз по часовой стрелке и двадцать четыре раза против часовой стрелки (для женщин направления вращения противоположны). Делая это, можно почувствовать также, что вся энергия собирается в этой точке. Помните также, что энергия идет туда, куда ее ведет ум.

## **11. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОСЛЕ НЕКОТОРОГО ВРЕМЕНИ ПРАКТИКИ ТЕРЯЕШЬ АППЕТИТ?**

Некоторые люди утверждают, что после концентрации на пупке, а потом на точке минмэнь на спине их аппетит улучшается. Они хорошо едят, и функционирование их кишечника улучшается. После того как энергия поднимется по спине в голову и достигнет точки байхуэй, они могут сообщать о том, что испытывают затруднения, в дыхании, теряют аппетит и наблюдают нарушения в работе кишечника. Это происходит в том случае, если энергия заблокирована и недостаточным образом возвращается в желудок. Будьте терпеливыми и возвращайте ее вниз, как это описано выше, пейте больше воды и ешьте больше фруктов - все симптомы постепенно исчезнут. Не забывайте, что если после окончания каждого занятия вы направляете энергию в пупок, подобные проблемы не возникают.

## **12. ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ПРАКТИКИ НЕКОТОРЫЕ СУДОРОЖНО ПОДЕРГИВАЮТСЯ, ПРИНИМАЮТ ЙОГИЧЕСКИЕ ПОЗЫ И ИЗДАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ЗВУКИ?**

Сотрясения - это не такое уж необычное явление; они воздействуют на организм благотворно, так как служат некоторым внутренним упражнением. Известно, что концентрация только на одной мысли может прекратить их, и если они становятся слишком бурными, вы можете прекратить их, просто приказав им прекратиться. Я, однако, советую всем не избегать сотрясений, потому что из них можно извлечь некоторую выгоду. Чтобы вызвать их, нужно либо притворяться, что сотрясаешься, либо концентрироваться на пупке, вдыхая так, как будто вдыхаешь в желудок и через спину. Если продолжаешь вдыхать до тех пор, пока это возможно, то начнешь сотрясаться. Чтобы прекратить эти сотрясения, просто прикажите им прекратиться и дышите нормально.

Сотрясения и подергивания во время практики вызваны скрытыми в уме нервными и психическими проблемами. Некоторым очень внушаемым практикующим достаточно прочесть о чем-то, чтобы то же самое случилось с ними. Некоторые сотрясаются в соответствии с некоторой логикой: если они двигают левой рукой по кругу тридцать шесть раз, то их правая рука тоже делает тридцать шесть оборотов. Некоторых это очень пугает.

По мере того, как ци, или энергия сердца, печени, селезенки, легких, почек, наполняет органы, имеют место специфические реакции, проявляемые в виде "сотрясений".

1. Сердце управляет венами и артериями. Ци сердца заставляет тело дергаться вверх-вниз, как это делает играющая обезьяна. (Это показывает, что меридиан сердца полон ци.)

2. Печень управляет сухожилиями. Когда она наполнена ци и ци, подобно рыбе, радостно течет в океан божественного экстаза, большие пальцы рук и ног могут судорожно сжиматься.

3. Селезенка управляет мышцами, и когда она наполнена ци, они прыгают подобно птицам, перепрыгивающим с ветки на ветку. Местоположение селезенки представляется огнем, так как вокруг этого места совершает движение жизненная ци селезенки.

4. Легкие управляют кожей. Когда они наполнены ци, вы будете ощущать покалывание, зуд и тепло по всему телу, как будто по вам ползают муравьи. Особенно это ощущается на лице. Это связано с движением жизненной ци легких.

5. Почки управляют костями. Когда они наполнены ци, вы слышите звуки движущихся костей. Двигаясь вдоль позвоночника подобно змее, ци иногда вызывает сексуальное возбуждение.

Если вы слишком много сотрясаетесь, энергия рассеивается и не идет по Микрокосмической орбите. Сотрясения посылают энергию в сухожилия, мышцы, руки,



### ДИАГРАММА 30 Прилив энергии ци может вызвать сотрясение тела



ноги и внутренние органы, что хорошо для тех, кто хочет укрепить все это. Я рекомендую учащимся посидеть полчаса, из них пять или десять минут сотрясаться, а затем остановиться и сконцентрировать свое внимание на потоке энергии. Сотрясения могут быть намеренными и ненамеренными. Они разминают органы человека, помогая тем самым концентрации и очистке каналов ци.

В самом начале практики, когда учащийся еще не открыл Микрокосмическую орбиту, я обычно советую, чтобы он не допускал в себе сотрясений. Если вы заставите свою энергию течь самостоятельно и если вы будете просто отслеживать все, что происходит, с вами многое будет случаться автоматически. Это очень хорошее упражнение для освобождения от напряжения и стресса.

### 13. КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ЦИ НА БОЛЬНОЕ ТЕЛО

Когда энергия достигает больного органа, она окружает этот орган. Если у вас, к примеру, неполадки с почками, вы должны будете почувствовать энергию, движущуюся влево и вправо вокруг двух точек. Если у вас проблемы с желудком или кишечником, энергия будет двигаться в направлении желудка и тело будет сотрясаться. Люди с заболеваниями сердца обнаружат, что энергия размещается вокруг сердца. Когда люди с проблемами сердца или печени начинают заниматься этой практикой и внезапно обнаруживают затруднения в дыхании и стесненность и застой в грудной клетке, они могут подумать, что плохой является сама система, и захотеть прекратить практику.

У меня было несколько студентов, у которых возникла как раз эта проблема. Они обращались к врачам, которые не были знакомы с цигун и с Микрокосмической орбитой и которые предположили, что причиной всего является практика "медитации". На самом деле это энергия "пробивала" все существующие "блокировки". Они давно начали практиковать, иногда ощущали учащенное сердцебиение и затрудненное дыхание, но никогда не обращали на это внимания.

И лишь когда они отважились на нечто новое в своей практике, их тревога возросла, потому что те же симптомы проявлялись слишком долго. Полезно знать, что пока здоровье полностью не восстановится, подобные вещи являются характерными для этой практики. Если они порывают с практикой, то они просто продлевают свои страдания и здоровье их становится все хуже и хуже. Если энергии удалось пройти через блокировки в грудной клетке, то возможны рвота и понос, но после этого вы достигнете такого уровня здоровья, которого

никогда ранее не знали.

#### **14. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЛОКИРОВОК В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ?**

Для того чтобы избежать неприятных побочных эффектов от блокировки энергии в груди, направьте энергию вниз, в точку минмэнь, и сконцентрируйтесь в этом месте. Если это не помогает, сместите свое внимание на другой энергетический центр, возможно, на точку сюань-ци, и некоторое время концентрируйтесь на ней, пока не почувствуете, что энергия пошла вверх.

У меня было несколько студентов, которые по той или иной причине не преуспевали в своей практике, и я посоветовал им, чтобы они концентрировались на пупке. Спустя несколько недель или месяцев я получил от некоторых из них несколько звонков о недомоганиях, связанных с тем, что энергия развивалась в достаточном количестве и как-то проявляла себя. Одна молодая леди все время говорила, что ничего не происходит, а через три месяца она позвонила в отчаянии и сообщила, что она испытывает боль в груди и затруднения с дыханием. Я сразу же понял, что произошло. Она продолжала концентрироваться на пупке, хотя я и советовал ей переключиться на расположенную в нижней части спины точку минмэнь. Боль и остальные симптомы были обусловлены тем, что энергия поднималась в грудь вдоль переднесре-динного меридиана. Если бы она концентрировалась на точке минмэнь, в ее распоряжении был бы проходящий через эту точку канал, и она не испытывала бы описываемых ею неприятностей.

#### **15. В КАКОЕ ВРЕМЯ СЛЕДУЕТ ПРАКТИКОВАТЬ И НУЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ ЭТО РЕГУЛЯРНО?**

Даосы делят выделяемое для практики время на четыре периода. В шесть часов утра меньше инь и больше ян; в полдень сильная ян; в шесть вечера меньше ян, больше

инь; и в полночь сильная инь. Вначале нужно практиковать от пятнадцати до тридцати минут. По мере продвижения вы можете увеличить это время до часа. Но более важно выбрать свое время и практиковать регулярно каждый день. Нет никакой пользы в том, что один день ваша практика будет продолжаться три часа, а затем прервется на два-три месяца. Идеальной является регулярная практика по пятнадцать-двадцать минут каждый день, увеличивающаяся по времени по мере вашего прогресса.

#### **16. ДОЛЖНЫ ЛИ ПРАКТИКУЮЩИЕ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?**

Вы должны есть то, что велит вам ваше тело. Совсем не обязательно быть строгим вегетарианцем. Если, однако, вы можете стать вегетарианцем и ваше тело будет хорошо себя чувствовать при этом, то это самое лучшее. Если вы едите слишком много мяса, чеснока или лука, то это будет сексуально возбуждать вас и тем самым влиять на практику. Я бы посоветовал вам воздержаться совсем или, как минимум, несколько обуздать свою сексуальную активность до тех пор, пока вы не соберете достаточное количество энергии и не откроете достаточно каналов ци. И помните, что до этого времени наиболее важным для вас является сохранение энергии семени или яичников, потому что это - великий источник энергии.

Если вы потеряете много спермы, или семенной жидкости, то ваш энергетический ресурс будет очень низким' и вам трудно будет производить ци. По мере того, как вы начнете сохранять во время практики больше энергии, у вас будет увеличиваться эрекция по ночам или во время занятий.

Очень важно обуздать ее. Для этого попытайтесь "вдыхать" и втягивать энергию через точку хуэйинь и через кончик пениса, направляя ее вдоль спины в голову.

## **17. У МЕНЯ ЕСТЬ ДРУЗЬЯ, КОТОРЫЕ ПОСЛЕ ИЗУЧЕНИЯ ЭТИХ МЕТОДОВ УДАЛИЛИСЬ, КАЖЕТСЯ, ОТ ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ВЫ НЕ ПРОКОММЕНТИРУЕТЕ ЭТО?**

Дело не в практике, хотя некоторые и удаляются от других людей после начала занятий. Основная цель данной практики - сделать себя более сильным и более счастливым, а не бегство от всего. Даосский подход предполагает наличие гармонии, поэтому мы предлагаем людям жениться и вести счастливую семейную жизнь, чтобы они могли более активно заниматься этой практикой и более быстро добиваться других поставленных перед собой целей. Нет никакой необходимости бежать от мира или от семьи. Если вы не можете управлять собой в городе, то вы не сможете управлять собой и в джунглях. Если вы можете хорошо практиковать дома, то вы сможете практиковать где угодно.

## **18. МОГУТ ЛИ РЕЛАКСАЦИЯ И КОНЦЕНТРАЦИЯ СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ, ВЫДЕЛЯЕМОЕ НА СОН?**

Сон является наиболее важным элементом нашей жизни. Во сне мы можем восстановить энергию, заправить тело горючим и "починить" себя. Так что неправильно, особенно в начале, заменять сон медитацией.

В самом начале практика есть практика, а сон есть сон. Некоторые люди полагают, что сидение в медитации - это сон. Медитация действительно может успокоить вашу нервную систему и мозг, но ваше тело все еще нуждается в отдыхе, и сон - лучший способ для этого. Если вы мало спите, а потом засыпаете во время практики, то от этого мало пользы. Будучи не в состоянии сконцентрироваться во время практики, вы просто расстраиваете свои собственные планы.

Постарайтесь спать регулярно. Средний взрослый нуждается в восьми часах сна. Традиция считает, что, когда ци заполнит все ваши органы и в вас закончится процесс перерождения, потребность вашего тела во сне уменьшится. И все же мы должны признать, что живем в такое время и подвергаемся таким стрессам, сто могут возникнуть новые правила и традиции.

## **19. КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ МЕДИТАЦИЯ НА МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ НА ВАШИ ЭМОЦИИ? СЛЕДУЕТ ЛИ ПРАКТИКОВАТЬ, БУДУЧИ В ГНЕВЕ, ПЕЧАЛИ, РАЗОЧАРОВАНИИ?**

Все эти чувства оказывают влияние на вашу практику. Поскольку мы живем в мире стрессов, никто не может жить полностью счастливой или полностью удовлетворяющей жизнью. Старайтесь быть довольными и удовлетворенными тем, что имеете. Когда вы чем-то обескуражены, не делайте упражнений, предпримите продолжительную прогулку или найдите какой-то другой способ успокоиться, затем хорошенько выспитесь - через некоторое время вы почувствуете себя лучше. Для этого существует много полезных методов. Вы можете монотонно распевать песни или псалмы, считать свои вдохи и выдохи или повторять мантры.

Все это отвлечет ваше внимание от ваших бед и успокоит вас. Никогда не забывайте улыбаться и расслабляться. Это благотворно влияет на практику. Вы почувствуете, что становитесь более спокойными и уравновешенными, и не будете так легко терять хорошее настроение. Так что можно сказать, что чем здоровее вы становитесь, тем реже вы сердитесь. Это случилось со многими из моих студентов. Не имеет значения, сколько времени вы изучали психологию, какие теории вы поняли и какие вы посещали лекции о том, как управлять своим настроением и своим умом. Если вы не занимаетесь реальной практикой, вы не добьетесь в этом успеха.

Многие из моих студентов говорили мне, что они набиты философией по самое горло, но это не помогает им. Но мы все время стараемся убедить вас в том, что если вы откроете свою Микрокосмическую орбиту и если вы приведете в равновесие инь и ян в своем теле, то вы будете чувствовать себя более счастливыми, будете меньше сердиться и будете выдерживать большие стрессы. Весь мир будет казаться вам прекрасным, а все люди - святыми. И наоборот, если вы больны и напуганы, как мышь, то, глядя на людей, даже на хороших, добрых людей, которые стремятся помочь вам, вы будете думать, что они хотят причинить вам вред.

Вашей основной целью сейчас должно быть использование нашей практики для того, чтобы сделать здоровыми свое тело, свою нервную систему, свою душу, свой дух - все свое существо. Постарайтесь напоминать себе, что нужно побольше улыбаться и делать хотя бы одну хорошую вещь в день. Это все, что нужно. В руководстве своим духом вы не должны зависеть от более высоко продвинувшегося учителя; ваш дух принадлежит вам. Никто другой не может руководить вашим духом. Если ваш дух полагается на руководство других, то вы в беде.

## **20. МОЖЕТ ЛИ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ ИЛИ МОНОТОННОЕ ПЕНИЕ ПОМОЧЬ ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ ПО МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ?**

Вообще говоря, нет. Можно посоветовать некоторым студентам делать это в самом начале, чтобы помочь им успокоиться, но стараться избавиться от этого как можно скорее. Все, что нужно, - это концентрироваться на энергетическом центре или центрах, на котором или на которых вы работаете. Если вы обращаете внимание на свое дыхание, то энергия, или "теплое течение", не будет собираться в центре, а будет рассеиваться.

У меня много студентов, которые практиковали в течение многих лет (некоторые - по двадцать или тридцать лет) и которые говорили мне, что никогда не чувствовали никакой необычной энергии за все годы своей практики. Когда они пришли ко мне, я сказал им просто концентрироваться на точках и не обращать никакого внимания на дыхание. Многие из них на первом же занятии, часто после нескольких минут концентрации, испытали блаженство и почувствовали энергию, оказавшись в глубокой концентрации. Все эти студенты были хорошо подготовлены и имели в резерве достаточно энергии, но не знали, как "включить" ее и как заставить ее течь по нужным каналам.

Имеется очень много методик дыхания, но во всех них с большим трудом ощущается "теплое течение". Если вы сможете концентрироваться на назначенной вам точке и не обращать никакого внимания на дыхание, если вы можете выбросить все из своего ума и только концентрироваться на этой точке, то энергия потечет свободно. Когда вы концентрируете свое внимание на точке, вы непринужденно следите за ней. Это не напряжение, не великое усилие воли, но просто пассивное наблюдение. В этой ситуации простого наблюдения вы почувствуете себя очень спокойным. Так что не обращайтесь никакого внимания на дыхание, просто наблюдайте за энергетическим центром.

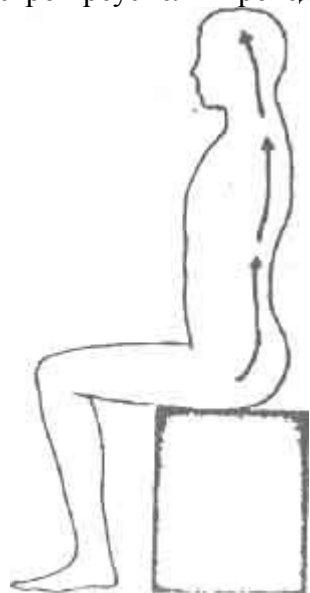
## **21. ПЕРЕДАЕТ ЛИ УЧИТЕЛЬ ЦЗЯ ЭНЕРГИЮ СВОИМ СТУДЕНТАМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ИМ ОТКРЫТЬ КАНАЛЫ?**

Когда кто-то первый придет ко мне, я могу дать ему энергию. При прикосновении к некоторым людям они ощущают в течение нескольких минут "теплое течение" Тело может почувствовать как бы удар электрически током и начать вибрировать, человек может войти в глубокую концентрацию. Только при описании маршрутов, по которым в них течет энергия, и без какого-либо прикосновения они могут войти в глубокую концентрацию, почувствовать текущую по телу энергию и иметь нерегулярное, а иногда быстрое и поверхностное дыхание. Некоторые приходят ко мне только один раз и завершают орбиту, переживая великую

внутреннюю красоту, покой и глубокое осознание своего внутреннего "я". Такое тоже случается.

## **22. ЕСТЬ ЛИ У ВАШЕГО МЕТОДА КАКИЕ-ЛИБО ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ?**

В Китае даосы изучали свое тело и экспериментировали в течение всех своих жизней еще за восемь тысяч лет до нас. Мы знаем маршруты, и поэтому по ним очень легко вести энергию. Природа "теплого течения", или ци, такова, что она стремится течь вверх к голове, которая является наиболее важной частью нашей нервной системы. Если она застревает там и вы не знаете, как увести ее вниз, то она может причинить вред вашему мозгу. Однако, постепенно подвергая себя воздействию все больших количеств энергии, возможно приспособиться к ним. Платой за то, что вы не выделили достаточно времени для такого приспособления и не приняли достаточных мер предосторожности, может быть боль, чувство страха, какое-нибудь явное повреждение или даже умопомешательство. Встречаются и такие, кто быстро преуспел в проведении энергии в голову, но это исключения.



Микрокосмическая орбита является безопасной системой, поскольку раз два основных канала открыты, то энергия может автоматически циркулировать по кругу. Текущая по кругу энергия никогда не накопится в каком-то одном месте, чтобы вызвать серьезный дискомфорт или боль. Но если вы стараетесь заставить энергию течь только в одном направлении, например к расположенным в голове высшим центрам, то она может вести себя как вода в перегнутом шланге. Воде под большим давлением некуда деваться и ей остается только разорвать шланг.

В этой даосской практике имеются дополнительные каналы, обеспечивающие вашу безопасность. Если в голове застряло слишком много энергии, просто поверните поток энергии в обратном направлении и пошлите ее вдоль спины вниз к ногам, а затем вдоль передней части тела к языку и нёбу. Прижатие языка к нёбу завершит цепь, соединив энергии канала Управителя и Функционального канала. Это как постройка туннеля через гору - если вы будете копать с обеих сторон и встретитесь посередине, то это сэкономит время. Вот что происходит, когда мы соединяем два канала в единый контур.

## **23. ПОЧЕМУ ПОСЛЕ МЕДИТАЦИИ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ УСТАВШИМ?**

Концентрация на "теплом течении" - это работа ума, который управляет потоками

энергии и сжигает большие количества энергии во время очищения нервной системы организма. На первых стадиях практики вы будете проделывать большую работу по "починке" своего тела. После концентрации вы можете чувствовать себя усталыми или испытывать некоторую болезненность в спине. Все объясняет даосский процесс "повторного рождения". Это средство, с помощью которого больное и поврежденное тело восстанавливает жизненные процессы до того состояния, в котором они были у ребенка. Для того чтобы осуществить это, человеку нужно много материалов и энергии. Сильные и здоровые люди после практики будут чувствовать себя освеженными. Те же, кто ослаблен или болен, или те, кто думает, что здоров, но на самом деле слаб и болен, вначале чувствуют себя уставшими или сонными после практики, поскольку много их энергии израсходовано на "починку" тела и восстановление нормальных процессов его функционирования. Человек постепенно превращается в более сильную, в более энергичную и одновременно более спокойную личность. Не забывайте, что этот метод направлен на постепенные изменения и перестройку всего организма. После того как все токсины выброшены из тела и все ткани обновились, вы можете обнаружить, что горсть винограда или другой сладкий сочный фрукт может помочь рассеять всю вашу усталость. Чем дольше вы практикуете, тем лучше себя чувствуете. После полного завершения процесса восстановления тканей вы будете чувствовать, как каждое ваше занятие делает вас все более сильным.

#### **24. В ЧЕМ ПОЛЬЗА ОТ ЗАВЕРШЕНИЯ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ?**

Микрокосмическая орбита является основным инструментом даосской системы. Осуществляя циркуляцию ци по этой простой орбите, вы генерируете энергию, которая запасается в пупке. Тело само знает, который из органов нуждается в дополнительной энергии. При циркуляции "теплого течения" органы, железы и кровь автоматически получают эту энергию.

#### **ЧАСТЬ IV:**

#### **ПРИМЕНЕНИЕ ЭНЕРГИИ ДАО ДЛЯ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА**

Поддерживая энергию в гармонии, Микрокосмическая орбита помогает телу сопротивляться болезням. "Внутренняя улыбка" - модель любви к самому себе чистой, безусловной любовью. Практикуя внутреннюю улыбку и циркуляцию ци по Микрокосмической орбите, мы приходим к более глубокому пониманию своего тела и учимся творить внутри себя любовь, уважение и почтение к самому себе. Потенциально наше тело является идеальной машиной, служащей нашим уму и духу. Но машина будет работать в совершенстве только в том случае, если каждая ее часть гармонично взаимодействует с другими частями.

Микрокосмическая орбита позволяет вам использовать в своей повседневной жизни открытия китайских мудрецов, сделанные на протяжении восьми тысяч лет. Возможности ее применения невозможно перечислить. Продолжающаяся практика может принести великое спокойствие, ясность и энергию в каждый аспект вашей жизни. Поддерживая циркуляцию ци по орбите, вы также открываете двери к открытию бесценного высшего знания Дао, гармонизирующего все в природе.

#### **ГЛАВА 11**

#### **МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА И МЕДИЦИНА**

#### **ПОЛЬЗА ДАОССКОГО ЦИРКУЛИРОВАНИЯ ЦИ С.Ю. Сю, доктор медицины**

На протяжении двух тысяч лет теория ци была основой классической китайской медицины. Говорят, что ци течет по системе каналов тела; тогда ток ци по какой-либо

причине нарушается, возникает болезнь. Целью медицинского лечения является восстановление потока ци и, таким образом, восстановление здоровья.

В отличие от случая кровообращения обращение ци трудно объективно зафиксировать. В течение нескольких последних десятилетий многие ученые по всему миру пытались продемонстрировать существование такой системы, но все безуспешно.

Когда я услышал о методе учителя Цзя выработки и совершенствования ци, я был очарован им и решил его испробовать. После четырех месяцев практики у меня стало постоянно появляться ощущение тепла, возникающего в животе. Вскоре после этого под руководством учителя Цзя мне удалось научиться вести эту энергию по основным каналам тела одним усилием воли. И эта любопытная форма энергии не только проходила по всем тем каналам, которые описывает классическая китайская медицинская литература, но и накапливалась в тех местах, которые в точности соответствуют основным классическим акупунктурным точкам.

Если в теле имеется система потоков энергии, то логично предположить, что очень важно поддерживать эту систему в нормальном и работоспособном состоянии.

## **КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ДАОСИЗМА И ИСКУССТВА ЦЕЛИТЕЛЬСТВА**

### **Стефен Пан, доктор философии**

В течение многих столетий медитация и другие специальные виды упражнений использовались древними китайцами, индусами, арабами, евреями и христианами в качестве средства для улучшения тела и ума человека. В Китае даосы называли это "цигуном" или "совершенствованием энергии". Согласно даосской классике предшественником многих великих древних мудрецов был Ду Се, живший около восьми тысяч лет назад. Он был тем великим даосским мудрецом, который начал использовать восемь куа (переходов) ицзин (одного предела), таких как "великая энергия наблюдения" и "энергия упрощения темных масс материала". Это привело к развитию наиболее совершенных йогических и медитационных форм, включающих в себя идеи даосской философии.

Очевидно, что не простым совпадением является то, что современная индийская практика кундалини-йоги чем-- то напоминает даосский цигун. Более двух тысяч лет назад индийский Учитель Бодхидхарма пришел в Китай. Здесь он медитировал, в течение девяти лет сидя лицом к стене в храме Шаолинь. Он основал школу, по-новому излагавшую индийские практики. Со времени основания этой школы многие достаточно способные китайские мужчины практиковали медитацию в том виде, в какой давал ее этот индийский Учитель, постепенно перенося на нее некоторые особые качества китайской культуры. Эти эзотерические практики были составной частью развития китайской медицины, включающей в себя акупунктуру, траволечение и другие аспекты того, что сейчас называется "целительской" медициной, достигшей высокого уровня развития, причем не только в Китае, но

и во многих других ранних цивилизациях. Но к концу четырнадцатого века по различным политическим причинам эти искусства пришли в упадок, а школы многих великих Учителей рассеялись и "ушли в подполье".

Различные подобные подходы собраны в "Китайской даосской энциклопедии", заполнившей сотни томов. Даосские подходы были разделены на более чем десять направлений, некоторые из которых содержат весьма уникальные методы практики - от дыхательных упражнений до секретов алхимии.

Западные ученые-медики только сейчас начинают осознавать, что древние мудрецы понимали весьма глубокие аспекты человеческого ума и тела без какого-либо использования сложного диагностического оборудования. И основная трудность заключается в том, что нужно преодолеть ту завесу секретности, которая окружает эти китайские практики и препятствует открытому изучению их современными научными медицинскими средствами.

Мантак Цзя является одним из первых прибывших на Запад китайских учителей, которые овладели как традиционным китайским искусством целительства, диетой, "питанием пятью элементами", траволечением, тайцзи-цюанем, массажем, прижиганием, так и эзотерическими искусствами цигуна, "исцеляющей ладони", гунфу "пяти пальцев", семенного и яичникового гунфу и медитативными аспектами даосской йоги.

Цзя унаследовал секретный метод, который передавался только устным образом. Вопреки обычаям предков он чувствует, что пришло время, когда то, чему он учит, должно стать достоянием общества. В этой книге он пытается привести все то, что он испытал сам и что испытали его ученики, в некоторую систему, в которой в полной мере учтены воззрения как традиционной, так и современной медицины.

Медицинские приложения китайской эзотерической системы обширны и включают в себя средства для лечения широкого диапазона болезней:

- 1) астма и хронические бронхиты;
- 2) ревматизмы и артриты;
- 3) высокое кровяное давление;
- 4) бессонница;
- 5) циррозы печени;
- 6) туберкулез легких;
- 7) повторяющиеся головные боли;
- 8) частые обычные простуды и другие эпизодические заболевания;
- 9) различные опухоли.

Длительные прилежные занятия на протяжении более двух лет или, что наиболее эффективно, на протяжении всей жизни могут затормозить такие связанные со старением дегенеративные изменения, как изменения кожи, дряхлость, замедление реакции, ослабление памяти, затруднения при ходьбе и различные другие заболевания, характерные для старческого возраста.

Те, кто прилежно занимается этой практикой, часто живут до девяноста лет, сохраняют здоровье и бодрость, могут с легкостью ходить, бегать и взбираться в гору и вообще продолжают получать удовольствие от жизни в значительно большей степени, чем большинство других людей. Говорят, что многие из них могут предсказать момент своей собственной смерти и переходят к ней в состоянии покоя и умиротворенности в позе медитации.

Следует, однако, отметить, что в древнем Китае считалось, что ваш врач не справился со своим делом, если вы заболели. Для предотвращения заболеваний лучшие врачи тренировали своих "пациентов" таким образом, чтобы те сохраняли наивысший возможный уровень здоровья. Даосская эзотерическая йога обещает вам раскрыть методы, приводящие в гармонию различные системы вашего тела.

### **МЕДИЦИНСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДАОССКОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ** **Лоуренс Янг, доктор медицины**

В двенадцать лет, когда я только начал ходить в среднюю английскую школу в Гонконге, я был в возрасте различных фантазий и поклонения "героям". Я увлекался физикой, математикой, атомными и водородными бомбами и ядерными реакторами. Моим героем был Альберт Эйнштейн, и я хотел быть физиком, открывающим мельчайшие частицы энергии и материи и в то же время исследующим галактики и расширяющуюся Вселенную.

Достаточно странно, что все это имело место в то же самое время, когда я читал об эзотерическом опыте Учителя Яня. Он был описан по-китайски, а мне очень повезло, что меня научили понимать классическую, современную и упрощенную версии китайского языка. Я много читал, проводя в публичных библиотеках Гонконга по несколько часов в день после уроков. Там я и прочитал о странном опыте Учителя Яня.



Учителю Яню в 1900 году было двадцать восемь лет. В его деревне свирепствовал туберкулез легких. Многие его односельчане умерли, включая и его брата. Затем и у него начался кашель, который не проходил несколько месяцев. Однажды с кашлем у него вышел огромный сгусток красной крови, что привело его в ужас. Он обратился за помощью к старейшинам деревни и к традиционным целителям-травникам. Все они подтвердили, что надежных средств лечения туберкулеза легких не существует. Единственной надеждой были солнечный свет, свежий воздух и "правильный" покой.

Они, однако, подали хорошую идею - в последней главе аннотированного китайского медицинского справочника было указано, что в качестве "правильного" покоя рекомендуется даосская медитация. Там утверждалось, что завершение "малого небесного цикла" при помощи практики даосской медитации может активизировать защитные силы организма в такой степени, что это сможет преодолеть болезнь. Учитель Янь практиковал ' даосскую медитацию еще в юности, но без какого-либо особого эффекта, за тем исключением, что всегда, когда он регулярно занимался практикой, он чувствовал себя сильнее. Под угрозой смерти он тщательно изучил методологию, описанную в этом медицинском справочнике, и посоветовался со старейшинами деревни для уточнения некоторых деталей. Затем он полностью отдался практике, занимаясь ею четыре раза в день по два часа в небольшом изолированном коттедже.

На восемьдесят пятый день внезапные вибрации в области пупка заставили тепло подняться вдоль его спины в заднюю часть головы. Те же самые вибрации случались с ним и в последующие шесть ночей во время практики, и тепло поднималось вдоль спины в верхнюю часть головы. Когда все это закончилось, ему показалось, что он приобрел новое тело. Все симптомы болезни исчезли, и он почувствовал себя легким и веселым, как никогда раньше.

Однажды ночью через два года в его пупке снова начались вибрации. Это происходило в течение трех последовательных ночей. Вибрации и тепло сами по себе поднимались вдоль спины, нагревая заднюю часть головы (затылок) и вызывая сильную боль. Однажды ночью он почувствовал, как будто его череп треснул и раскрылся, а ощущение тепла кружилось и кружилось вокруг макушки головы. Это стало случаться каждый раз, когда он принимался за практику.

Спустя еще шесть месяцев в его пупке снова возникли вибрации и тепло снова устремилось в верхнюю часть головы, вихрями кружась вокруг головы, спускаясь в лицо и в грудь и возвращаясь в пупок. Впоследствии это происходило во время каждой практики. После возвращения в пупок тепло продолжало двигаться по кругу без остановки. Учитель Янь оставался здоровым до самой своей смерти, которая наступила лишь в девяносто лет, живя все это время нормальной мирской жизнью.

Я так подробно изложил личный опыт Учителя Яня, поскольку его автобиография, впервые опубликованная в 1914 году, представляет собой важную веху в даосской медитации. До него никто не писал таким простым, доступным образом о реальных методиках, о личных ощущениях, о достоинствах и побочных воздействиях подобных практик. Существует множество томов даосских эзотерических писаний, написанных на классическом китайском, но методики и отчеты о переживаниях скрыты в загадочных, завуалированных описаниях. Выгоды описаны более ясно, но побочные эффекты затуманены почти полностью.

В двенадцать лет, будучи очарованным личным опытом Учителя Яня, я стал просматривать всю доступную мне классическую даосскую литературу. Но я был очень разочарован, потому что не мог понять, что "закодировано" в этих текстах, хотя и понимал буквально каждое отдельное китайское слово. Именно тогда я начал свои паломничества в даосские и буддийские храмы. Я посетил много храмов, но обнаружил, что в медитационные программы включено много ритуалов, философии и религии. Поскольку я отказывался

выполнять ритуалы, я не мог быть посвящен в даосскую практику. Я был заинтересован тем фактом, что Учитель Янь не имел никакого учителя, а обучался по китайской медицинской книге и никогда не был посвящен в даосские практики посредством каких-либо ритуалов. Тем не менее мне удалось поговорить с некоторыми даосскими учителями и многими из их учеников, которые теперь стали известными в Гонконге учеными и бизнесменами, и узнать об их личных переживаниях потоков энергии и об улучшениях здоровья, подобных тому, что было у Учителя Яня.

Посвященные даосы говорили о постепенной, пошаговой реализации того опыта, через который прошел Янь, а также рассказывали о некоторых более высоких уровнях практики. У Учителя Яня не было такой пошаговой методики. У него был только один шаг и один метод, которые провели его через вышеописанные переживания.

Университетская жизнь, к сожалению, требовала своего, появилось много новых отвлекающих факторов, поэтому после поступления на медицинский факультет я прекратил исследования даосских и буддийских медитаций. Моя интернатура в Соединенных Штатах и соответствующее место проживания еще более отдалили меня от моих исследований. Мой интерес возобновился спустя несколько лет после этого, когда я уже занимался частной практикой. Хотя я и использовал каждое имеющееся современное медицинское средство, многие из моих пациентов все еще страдали от болезней, а некоторые даже умирали.

Однажды я вспомнил опыт Учителя Яня и советы, которые давали многие встреченные мною даосские и буддийские посвященные и учителя. Я подумал: "Если больной исчерпал все формы доступной медицинской помощи, то он должен, как минимум, иметь право испытать некоторые безопасные умственные методики вроде медитации". Я предпринял новое паломничество к учителям йогической, даосской и буддийской медитации, а также познакомился с программами по биологической обратной связи и уменьшению стрессов.

Мантак Цзя - один из учителей, которых я встретил в своем новом поиске. Он может воспроизвести все то, что мог делать Учитель Янь, и поднимается существенно выше этого, делая также то, что могут делать даосские посвященные. Он сам является даосским посвященным, но он не включает в свои программы никаких даосских ритуалов или религиозных и философских воззрений. Обратившийся в христианство, он является "делающим", а не "говорящим". Он преподает своим студентам прочные практические знания без какой-либо "высокой" философии.

Я брал интервью у многих из его студентов и установил, что более пятидесяти процентов из тех, кто вложил разумно достаточные усилия в свою практику, открыли свои каналы при заметном оживлении всех процессов в теле и улучшении здоровья. Остальные также открыли свои каналы и улучшили здоровье, не ощущая, возможно, заметного оживления процессов. Очень малое число из них потерпело неудачу. Я не обнаружил в них никаких побочных эффектов, хотя все они были подготовлены ко встрече со всеми видами возможных необычных ощущений в теле. Его студенты принадлежат практически ко всем слоям, социальным группам и расам общества.

Мантак Цзя является, в конце концов, одним из немногих живых наследников великой даосской традиции. Он преуспел в расшифровке классических писаний. Он пишет даосскую эзотерическую энциклопедию простым английским языком, доступным каждому, раскрывая в виде простых, но надежно обоснованных шагов все то, что было секретом в течение многих веков. Многие даосские Учителя и посвященные могут не соглашаться с тем, что он так легко отдает свои эзотерические знания.

Если эти знания используются для улучшения здоровья и исцеления болезней, то это оправдывает их широкое распространение. К счастью, Цзя отказывается учить кого-либо высшим уровням медитаций, могущим привести к появлению паранормальных способностей, пока учащийся не сможет показать себя послушным закону и заслуживающим

доверия гражданином, желающим бескорыстным и благородным образом служить человечеству и использовать свои эзотерические знания в помощь нуждающимся в них.

Я желаю Мантаку Цзя всяческих успехов в его благородной деятельности.

## **ГЛАВА 12**

### **ЛИЧНЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ С МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТОЙ**

**ЦЗЯ:** Когда я в первый раз приехал в Соединенные Штаты, я практиковал акупунктуру. Со временем я обнаружил, что многие из моих пациентов направлялись ко мне врачом, интересующимся цигуном. Всякий раз, когда он имел проблематичного больного, не поддающегося обычной западной медицине, он посылал его ко мне. Многие из них хорошо отзывались о том, что я предлагал им. Сейчас я проживаю в этой стране уже четыре года, и прошло уже два года с тех пор, как я встретил этого врача. Он беспокоился о том, как реагировали на меня те, кого он присылал ко мне. Он просил разрешения взять интервью у моих студентов, половина из которых была его пациентами. Я согласился и со временем он опубликовал книгу под названием "Отчет Национального центра анализа и синтеза информации о медитации и релаксации и о связанных с ними методах лечения". Его целью было заинтересовать американскую медицинскую общественность проблемами медитации в связи с физическим и умственным здоровьем нации.

Отчет рассказывал о людях, у которых в течение многих лет были головные боли, которые болели астмой и многими другими заболеваниями, такими как аллергии, бессонница, повышенное кровяное давление, язва желудка, запоры, сердечные болезни, геморрой, хроническое переутомление, избыточный вес и боли в нижней части спины. Доктор Янг считает, что эти методы должны преподаваться врачам в течение десяти-двадцати лет как часть их общего медицинского образования. Это является великой возможностью создать предупреждающую болезни медицину и средством для реализации потенциальных возможностей человека.

Я предложил провести семинар на ежегодном конгрессе американской ассоциации врачей-целителей, проводимом в городе Ла-Кросс, штат Висконсин. Туда прибыли многие врачи, сестры и профессионалы в области целительства.

На этом семинаре была сестра, которая в течение четырех лет практиковала медитацию успокоения ума. Она сообщила, что недавно ощутила тепло в голове, особенно в области нёба. Иногда во время практики ее язык, как казалось, автоматически поднимался и касался нёба, и в это время по нему как будто пробегал электрический ток. Это очень пугало ее. Во время семинара она узнала, что язык действует как мост, который соединяет два канала, входящих в состав Микрокосмической орбиты. В ту ночь она снова практиковала и почувствовала так много энергии, что продолжала практиковать всю ночь без сна и все же чувствовала себя очень энергичной на протяжении всего следующего дня.

За время трех семинаров четыре участника успешно завершили Микрокосмическую орбиту, а некоторые другие сообщили о том, что чувствуют в себе возможности сделать то же самое в самом ближайшем будущем. Один врач в течение десяти лет практиковал трансцендентальную медитацию и уже начал ощущать во время медитации тепло и свет в голове. Узнав, как должна течь энергия, и о том, что язык нужно прижимать к нёбу, он уже во время этого тренировочного периода в Ла - Кроссе завершил Микрокосмическую орбиту. Концентрируясь на пупке, он ощутил свет, текущий по Микрокосмической орбите.

К концу семинара несколько врачей пришли к выводу, что концепция Микрокосмической орбиты как непрерывного контура, по которому течет энергия, является более разумной, чем та, согласно которой энергии позволено течь только вверх к голове, или та, в которой вообще не указывается никакого направления для тока энергии, как это делается в некоторых йогических практиках.

Нижеследующее является отрывками магнитофонных записей во время семинаров по Микрокосмической орбите в Нью-Йорке, Бостоне, Боулдер-Сити, Сан-Франциско, Лос-Анджелесе и Тампе. Участников (здесь они называются "студентами") просили высказаться по поводу своего опыта с Микрокосмической орбитой. Беседы проводили Мантак Цзя и инструктор Гюнтер Вейл.

**СТУДЕНТ:** Я практиковал Микрокосмическую орбиту каждое утро. Каждый день я тратил на это около часа. Я ощущаю тепло, текущее по моему телу. Иногда появляется ощущение холодной энергии. Иногда мне кажется, что мой живот заполнен энергией. Во время практики у меня бывают самопроизвольные движения. Когда они начались в первый раз, я не понимал, что происходит, но понял, что могу прекратить их. Однако, когда я расслабился, они начались снова, и я решил, что они генерируются моим телом, а не являются моим собственным выбором.

**ЦЗЯ:** Это явление характерно не только для этой системы. Практикующие йогу, дзэн и трансцендентальную медитацию также имеют аналогичные ощущения. Конкретные круговые движения являются специфичными для каждого практикующего и зависят также от места и времени проведения практики. Они, однако, совершаются всякий раз одинаковым образом, когда некоторый участок сопротивляется прохождению потока энергии, а затем открывается.

**СТУДЕНТ:** Что мне делать, если у меня нет и получаса на практику?

**ЦЗЯ:** С Микрокосмической орбитой можно практиковать где угодно, когда угодно, даже в том случае, если у вас есть только одна минута. Вы можете заниматься ею всего лишь полминуты. Просто подумайте об улыбке и расслабьтесь. Я хочу подчеркнуть, что в любое время дня, когда вы найдете хотя бы одну минуту, вы должны улыбнуться и расслабиться "по направлению" к пупку. Сделав это, вы обнаружите, что Микрокосмическая орбита пришла в движение. Если вы соберете все эти свободные минуты, вы удивитесь, как много времени вы практиковали в течение дня.

**СТУДЕНТ:** Должны ли мы проходить через все органы?

**ЦЗЯ:** Нет. В этот момент вы должны просто улыбаться, расслабляться и наполнять свое сердце любовью, позволяя любящей энергии распространяться по всей системе. Но вначале, когда вы еще учитесь, вы должны пройти через каждый орган. Это то же самое, что изучение алфавита при обучении чтению. Когда вы практикуете больше, это становится частью вас, и вы можете быстро читать. Аналогично во время практики: когда вы улыбаетесь, все органы и железы наполняются улыбкой и любовью. Тогда вы должны чувствовать, как что-то спускается в живот. Когда вы сможете почувствовать что-то около пупка, начинайте концентрироваться на этом месте, и через мгновение вы почувствуете, что циркуляция энергии началась.

Освоение Микрокосмической орбиты имеет большое значение, потому что это учит вас, как позволить уму управлять кровообращением. Обычно единственным движителем крови является сердце. Здесь же мы выполняем даосский цигун. Это означает примешивание энергии к крови и выполняется усилием мысли. Когда это выполняется, сердце уже не должно так тяжело работать. Если ваши руки холодные, то вы должны быть в состоянии направить туда ци, чтобы разогреть их, поскольку ваш ум направляет поток энергии, а кровь следует за ней. Чем в большей степени вы используете ум для направления ци, тем быстрее и легче течет ваша кровь. Если вы идете или занимаетесь активной физической деятельностью,

вы можете увеличить темп циркуляции крови, но здесь вы можете сесть и расслабиться, и хотя ваше сердце работает менее напряженно, чем обычно, циркуляция крови будет увеличиваться.

**СТУДЕНТ:** Я родился в Нью-Йорке. Я занимаюсь акупунктурой, а также обучаю людей специальным корректирующим упражнениям, основанным на системе Учителя Оки из Японии. Я даю также рекомендации относительно питания. В течение десяти лет я изучал восточные боевые искусства. Три года я занимался японским стилем карате, потом я занимался шуньрё, а теперь я занимаюсь тайцзи. Я занимался также кундалини - йогой. Чем я был действительно восхищен, так это диагностическими возможностями этого метода во время релаксации, когда мы спускались вниз позвонков за позвонком. Я действительно мог распознать, что мне встретится дальше: зажатие, раздраженное место, сплющенное место или сгиб. Я . был поражен этим. Потом, когда Учитель Цзя прикасался ко мне рукой, это было подобно тому, как если бы в том месте кто-то зажигал спичку. Еще долго после его прикосновения это место было как бы в огне. Тепло шло в мои легкие, и я мог ощутить его целительное действие. Раньше у меня были кое-какие неприятности с легкими. Этот тренировочный курс сделал меня более расслабленным, так что теперь я гораздо более успешно могу справляться со стрессовыми ситуациями. Сейчас я чувствую себя центрированным, во мне появилось сильное чувство уверенности в самом себе.

**СТУДЕНТ:** Во время сбора энергии у меня бывают трудности со спиральным движением. Обычно я чувствую, что витки спирали пересекаются и искажаются по форме. Мне кажется, что у меня не получается раскручивающаяся спираль.

**ЦЗЯ:** Все правильно. Так и должно быть вначале. Когда я чувствую, что делаю что-то неправильно, я просто повторяю этого снова. Сбор энергии в пупке - очень важная процедура.

Наше тело состоит из двух основных отделов. Один из них содержит сердце, легкие и мозг, а другой - нижнюю часть живота. Тело можно разделить также на холодную и горячую части. Выше пупка - тепло, а ниже его - прохлада или холод. Вот почему так важны "Шесть целительных звуков" и "Сплавление пяти элементов". В теле имеются места, где вы без какого-либо вреда можете накапливать энергию. Это, например, область пупка. Если же вы накапливаете энергию в другом месте, это может приводить к неприятным последствиям. Вы можете сравнить концентрацию со сведением в одну точку солнечных лучей при помощи увеличительного стекла. Мы должны прибавить к этому способность осуществлять циркуляцию этого тепла по всему телу. Это будет помогать разогревать вашу кровь и делать вас более сильными и здоровыми... постепенно питая ваше тело, затем душу и, наконец, дух. Каждый достигаемый вами уровень полностью отличается от предыдущего. Ваша настоящая энергия берется из ваших органов... но она пока находится в сыром, необработанном, состоянии.

Второй уровень гармонизирует эти энергии в медитации "Сплавление пяти элементов", в которой участвуют сердце, почки, печень, легкие и селезенка. Каждый из этих органов производит свой собственный вид энергии, и именно на этом уровне эти энергии смешиваются или, как следует из названия, "сплавляются", а затем распределяются по всему телу, достигая всех его участков, где они необходимы. Поэтому, если вы не соберете энергию в конце каждой практики, вы не сможете узнать, где эта энергия застревает. Если ци собирается в голове или в груди, вы можете попасть в большую беду, потому что ваш мозг очень чувствителен к теплу и у вас могут быть ужасные головные боли и галлюцинации. Когда перегревается ваше сердце, вы начинаете чувствовать, что вам трудно дышать, у вас учащается сердцебиение. В связи с этим у даосов есть правило: голова должна держаться в

холоде, а ноги - в тепле.

**СТУДЕНТ:** Почему правая рука должна находиться поверх левой?

**ЦЗЯ:** Это имеет отношение к инь и ян. Правая рука есть ян, и энергия течет от ян, то есть от правой руки, к инь, то есть к левой руке. Таким образом вы получаете больше энергии.

**СТУДЕНТ:** Имеет ли при этом значение, левша вы или "правша", мужчина или женщина?

**ЦЗЯ:** Нет. Положение рук одинаково для всех.

**СТУДЕНТ:** Если мужчина, собирая энергию в конце занятия, вращает ее сначала по часовой стрелке, а женщина - в обратном направлении, то почему же не меняется также положение рук?

**ЦЗЯ:** Поток энергии через руки является одним и тем же. Для мужчины циркуляции энергии начинается с головы, а для женщины - с земли. Направление от ян к инь является одним и тем же в обоих случаях.

**СТУДЕНТ:** Если человек психически неустойчив, может ли он совершить Микрокосмическую орбиту?

**ЦЗЯ:** После беседы с некоторыми из приходящих ко мне людей я советую им посоветоваться с психиатром. Они являются "слишком горячими", и с ними сначала нужно провести курс лечения, чтобы "охладить" их. Я сразу же сообщаю им, что они пока не готовы для занятий.

**СТУДЕНТ:** Может ли Микрокосмическая орбита быть использована в помощь основному медицинскому лечению?

**ЦЗЯ:** Многие из тех, кто занимается этой практикой, влюбляются в свои органы и самым естественным образом отказываются от дурных привычек. Эти привычки их больше не привлекают.

В Нью-Йорке у меня был студент, который завершил свою Микрокосмическую орбиту. Однажды он внезапно почувствовал боль в спине, вызванную камнями в почках, и был направлен в больницу. В больнице ему делали инъекцию морфия, который, как он потом рассказывал, ощущался как энергия, внезапно устремившаяся в голову. Он, естественно, был обеспокоен этим и позвал меня, чтобы узнать, возможно ли это. Я рассказал ему, что это явление в настоящее время объяснено, по-видимому, научными исследованиями. Это связано с тем, что тело вырабатывает эндорфины, в которых имеется компонента, подобная морфию. Так же действует и акупунктура, останавливающая боль. Сейчас, во всяком случае, он снимает боль при помощи медитации. Чтобы по достоинству оценить эту возможность, вы должны иметь представление о той боли, которую вызывают камни в почках. Сейчас этот студент не перестает

благодарить меня за это.

**ВЕЙЛ:** Во время проведения семинаров всегда встречаются люди, у которых имеются

повреждения в спине, коленках, мошонке. Они утверждают, что, когда они выполняют медитацию "Микрокосмическая орбита", они чувствуют боль или тепло в этих участках, потому что ци первым делом устремляется к ним, чтобы исцелить их. Иногда это немного болезненно. Это похоже на ситуацию с катушкой сопротивления. Поток электричества встречается с некоторым препятствием, и ему требуется определенное время, чтобы преодолеть его. Но потом он снова продвигается быстро. Если вы будете выполнять эту медитацию каждый день, то вы обнаружите в своем теле множество результатов этой целительной работы. Старые повреждения залечиваются быстрее.

**СТУДЕНТ:** Я получил большую пользу от этой практики. Я пришел сюда три года назад из-за сильных болей в спине. На Тайване и в Токио меня лечили хиропрактики, акупунктуристы и массажисты, но ничего не помогло. Потом подруга посоветовала мне приехать сюда, по тому, что сама она при помощи этой медитации достигла очень хороших результатов. После того, как я попрактиковал эту медитацию около шести недель, я проснулся однажды утром и почувствовал, как нечто поднимается у меня по ногам.

**ВЕЙЛ:** У вас будут различные ощущения в различных точках. В некоторых точках не будет вообще никаких ощущений. В некоторых точках вы можете испытывать боль. Со временем все это изменяется. Это зависит от щееся желание идти дальше, и тем, чтобы мысленно перемещаться от точки к точке вследствие того, что вас что-то отвлекает. Только вы можете знать, что лучше для вас. Ум всегда прыгает с места на место и всегда желает что-то делать, и поэтому если вы дадите ему задание переходить от точки к точке, то иногда он так и будет желать делать. Если вы сидите и решаете, что вы уже покончили с этой точкой и должны переходить к другой, то это может оказаться искусственным. Должно случиться некоторое внутреннее равновесие. Вы должны делать что-либо до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие, когда вы испытываете глубокое удовлетворение от того, что делаете. Поэтому в начале практики, когда вы один дома или на работе, двигайтесь медленно. Выделяйте на каждую точку от десяти до пятнадцати минут. Исчерпайте ее, истощите ее. Иногда энергия будет идти в голову. Иногда нет. Иногда я не ощущаю ничего. Иногда я сижу и не ощущаю никакой энергии вообще, но все равно ощущаю пользу от этой практики. Около двадцати процентов практикующих ничего не ощущают во время практики, но благотворное воздействие на них все равно огромно. **ЦЗЯ:** Иногда у вас слишком мало жизненных сил или энергии, и поэтому вам кажется, что ваша энергия ничего не делает. Обычно каждый месяц в течение недели или двух у вас наблюдается понижение уровня энергии, но чем больше вы практикуете, тем в большей степени сглаживаются эти колебания энергии.

**СТУДЕНТ:** Как связаны тайцзи и Микрокосмическая орбита?

**ЦЗЯ:** Тайцзи-цигун использует принципы Микрокосмической орбиты и также приводит энергию и движение. Другими словами, он добавляет, к движениям тайцзи ци, или внутреннюю энергию, и работает на сухожилиях. При этом ци исходит из внутренних органов и идет к другим частям тела, включая фасции, сухожилия, мышцы и кости. Микрокосмическая орбита создает ту энергию, которая потом используется в тайцзи. Вы можете себе вообразить, каким счастливым она сделает вас!

**ВЕЙЛ:** Когда вы занимаетесь на первом уровне этой системы, вы начинаете управлять движением своей энергии, открывая основные каналы. Сохраняя энергию и направляя ее по каналам, вы начинаете организовывать баланс энергии, но вы еще не много можете получить из этого. Когда вы подвергаетесь внешней атаке со стороны факторов, которые воздействуют

на вас эмоционально, вы просто реагируете на это так, как вас учили. Вот почему для вас необходимо выполнять первую часть "Сплавления пяти элементов" - вы овладеваете средствами преобразования энергии своих эмоций, в том числе гнева. Когда вы находитесь в присутствии кого-то, кто гневется, вы можете ввести этот гнев в себя и использовать, или вы можете использовать свой собственный гнев, отняв у него энергию. Гнев может быть преобразован в нейтральную энергию или путем возврата его тому органу, откуда он исходит (печень), или путем смешивания его с эмоциями других элементов до тех пор, пока ни одна конкретная эмоция не будет преобладающей.

**СТУДЕНТ:** Я хиропрактик и учусь "Целительному прикосновению". Это упражнение является весьма мощным. Энергия начинает двигаться вверх вдоль моей спины, как будто ее гонят мехами. Когда она доходит до основания черепа, все мое тело начинает содрогаться. Затем энергия идет в голову, опускаясь на уровень края волос и ниже, в переносицу, где она ощущается довольно болезненно. Наконец создается ощущение, что энергия прошла. Она опускается к пупку, создавая огромные количества энергии белого света. Очень мощное упражнение.

**ЦЗЯ:** Хорошо. Продолжайте заниматься этой практикой каждый день. Если вы не будете делать этого, вся энергия поглотится другими органами. Просто расслабьтесь в области пупка и, когда вы почувствуете, что пупок активизирован, спускайтесь к следующему центру, либо ко "дворцу спермы", либо ко "дворцу яичников", а потом к промежности и к копчику. Это все, что нужно делать. Оставайтесь там до тех пор, пока энергия не "выстрелит" вверх. Просто поддерживайте работу "помпы", "качающей" энергию вверх. Копчик подобен помпе, проталкивающей энергию вверх; и не забывайте - в верхней части позвоночника имеется еще одна помпа. Расслабьтесь и "улыбнитесь в пупок" - вся эта система придет в движение.

**СТУДЕНТ:** Почему Вы никогда не даете нам каких-либо предварительных дыхательных упражнений?

**ЦЗЯ:** Поскольку вы, возможно, будете слишком полагаться на них. Дыхание важно, тем не менее, для достижения релаксации путем правильного использования диафрагмы. Если обращать внимание на дыхание, то это отбирает внимание и энергию от ума, что способствует утечкам энергии и отвлекает от медитации. Мы стараемся добиться, в конечном счете, стопроцентного использования силы ума, а отвлечение внимания на дыхание препятствует этому. Кроме того, на многих более высоких уровнях дыхание уже не имеет такого большого значения. Мы не без причины придерживаемся принципа полного всепринятия - ум должен быть свободным.

Мне хотелось бы, чтобы кое-что вы очень хорошо понимали. То, что вы практикуете сейчас, - это "внутренняя алхимия". Пища, которую вы поглощаете, участвует во "внешней алхимии". Сегодня многие люди считают, что только за счет правильного приема пищи тело можно привести в гармонию. Это не так. Если тело не подготовлено, ваши органы не смогут работать совместно должным образом и вся эта хорошая пища будет израсходована зря, потому что она не будет правильно использоваться. Общеизвестно, что при наличии стрессов пищеварение и усвоение пищи затрудняются, а при чрезмерных стрессах пища вообще может полностью потерять свое значение. Большее значение, следовательно, имеет совершенствование "внутренней алхимии". И нет никакого преувеличения в том, что если "внутренняя алхимия" сбалансирована, то внешняя сама позаботится о себе. На высшем уровне, когда наше тело сбалансировано совершенным образом, мы можем обходиться очень



небольшим количеством пищи или без пищи вообще.

**СТУДЕНТ:** Важно ли для мужа и жены медитировать вместе?

**ЦЗЯ:** Когда вы практикуете как семья, вы все изменяетесь, вы становитесь более гармоничными. У меня была студентка, которая рассказывала, что когда она утром концентрировалась на своем пупке и ее муж двигал своей ногой, то она чувствовала, как в него текла энергия по ее собственной ноге. Она заметила, что за короткое время их общее здоровье улучшилось и он больше не страдал от частых головных болей и простуд. Другой мой студент, Ричард Ву, при помощи даосской йоги избавил себя от аллергии. Когда его жену стало беспокоить то же самое, она попросила его научить ее методу, который мог бы помочь и ей. Она завершила свою Микрокосмическую орбиту всего лишь за один день! Ее муж пришел ко мне, довольный ее достижением, но и озадаченный, поскольку на то, чтобы добиться этого, у него ушло несколько месяцев. Я объяснил ему, что в этом нет ничего необычного, что их энергии текут в согласии друг с другом, поскольку они живут вместе, и что пребывание рядом с практикующим вполне может привести к таким результатам.

### **ГЛАВА 13**

## **ИНТЕРВЬЮ С ТРЕМЯ ПРАКТИКУЮЩИМИ ДАОССКУЮ ЙОГУ**

**Лоуренс Янг, доктор медицины**

### **ИНТЕРВЬЮ С НЕКИМ "С"**

**ЯНГ:** Мне хотелось бы провести тщательное исследование людей, занимающихся медитацией. Это рискованное предприятие, которое может повлечь за собой множество последствий. Если вы принимаете наркотики в течение месяца или около того, это может быть довольно безопасным делом, но если вы принимаете их в течение пяти лет, все будет гораздо хуже. Поэтому в медицинских кругах очень хотели бы побольше узнать о тех людях, которые достаточно долго медитируют. Нам интересно знать, кто эти люди, какова природа их проблем, как они справляются со своими проблемами или как избавляются от них. Мне также хотелось бы знать, как вы пришли к практике под руководством Учителя Цзя - были ли у вас какие-либо проблемы со здоровьем, которые толкнули вас на это, или это была простая любознательность. С: Это была комбинация всего этого.

**ЯНГ:** Расскажите мне о ваших проблемах со здоровьем.

**С:** Около шести лет тому назад я повредил спину, и с тех пор мне было трудно сидеть и в особенности лежать. Я целую ночь мог не спать, особенно болезненной была шея. После того, как я пришел практиковать к Учителю ; Цзя, боль почти сразу же ослабла. Чтобы проверить эту зависимость, две или три недели назад я стал несколько небрежным в своей практике. Мне казалось, что в ней слишком много различных предписаний. Все эти предписания нужно было выполнять - их лучше было бы 1 назвать упражнениями, - но у меня была напряженная ситуация со временем, и я стал искать выход из нее. Я сократил число повторений, которое было предписано в каждой из медитаций, и вполне определенно мои шея и спина снова стали болеть.

Я не вполне уверен, может быть, это было просто "случайностью". Здесь могли принять участие какие-то другие факторы, но очевидно то, что многие годы я пытался ; что-то предпринять и ничто не помогало. Это более чем совпадение, что, когда я начал заниматься этой практикой, мне стало легче. Раньше я прибегал к обычному ортопедическому лечению с

горячими примочками, анальгетиками и средствами для расслабления мышц, от которых я ходил как в столбняке. Я ходил к хиропрактику. Это несколько ослабляло боль, но давало весьма преходящий эффект. Потом я ходил к акупунктуристу - это мне вовсе не помогало. Потом я занимался траволечением, что немного помогало мне. Эта практика, как мне кажется, дала мне нечто более серьезное.

**ЯНГ:** Каков был диагноз?

**С:** Мне сказали, что у меня сильный мышечный спазм - особенно в верхней части спины, включая шею и подлопаточную область. Было обнаружено также, что на некотором участке в нижней части спины расстояние между позвонками меньше нормального. Все выглядело так, как будто из-за удара или разрыва места крепления мышцы возникло некоторое постоянное нарушение, работоспособности всего тела. Почти две недели после своего падения я не мог поднять голову. Ничего не получалось. Казалось, что когда я хотел поднять голову, к ней не поступало совершенно никаких сигналов. Когда сразу после падения я пытался встать, я не мог. Когда я переворачивался, моя голова просто болталась. Постепенно, через две недели, сила возвратилась в мышцы шеи, но в ней остались какие-то щелканья, скрипы, постоянные боли. На многие месяцы моя голова осталась искривленной в одну сторону, а одно плечо - сморщенным и приподнятым по сравнению с другим. Врачи страховой компании согласились, что это был спазм целой области.

**ЯНГ:** Что предложил вам Учитель Цзя для исцеления этого?

**С:** Он прежде всего просил меня расслабить область между глазами и вокруг них. Одно только это помогло исцелить все. Все ощущения потоков тепла и энергии пришли сами собой. Мне было предписано множество упражнений, предназначенных для открытия различных энергетических каналов. Наиболее расслабляющей мне показалась, например, медитация "Шесть целительных звуков". Ее предлагается делать в конце дня, поскольку она способствует хорошему сну. Если я потянусь вполне определенным образом, что дает мне возможным каждый раз почувствовать благотворный результат, то я определенно чувствую, что мои мышцы стали более гибкими. Мое сердце бьется совсем по-другому. На самом деле! Другой моей любимой медитацией является "Успокоение", хотя действует она по-другому. Она заключается в том, чтобы пристально смотреть на рисунок спирали до тех пор, пока глаза не начнут слезиться, а затем закрыть их и вращать определенное число раз сначала в одном направлении, потом - в другом. Это создает ощущение умиротворенности, покоя, мягкости, комфорта. И снова область вокруг глаз оказывается весьма важной.

**ЯНГ:** Дает ли Учитель Цзя вместе с медитацией еще и другие упражнения на расслабление?

**С:** Я очень напрягался в попытках работать с Микрокосмической орбитой, и мне пришлось потратить много усилий, чтобы научиться позволять ей "случаться" самой. В этом большое отличие. Стремление сделать что-то вмешивается в это и мешает этому. Сначала я должен был научиться расслабляться.

**ЯНГ:** Основной целью моих исследований является ощущение Микрокосмической орбиты. Это ведь ощущение энергии? Конечно, это не доказано, и это еще будет обсуждаться в медицинских кругах. Скажите, пожалуйста, вы действительно что-то ощущаете или это нечто воображаемое? И нет ли каких-либо побочных нежелательных результатов вашей

практики?

**С:** Я занимаюсь с Учителем Цзя уже шесть месяцев. Я могу заставить энергию течь по Микрокосмической орбите и пока не наблюдал каких-либо болезненных явлений. Во время занятий другими испытанными мною духовными практиками я ощущал много тепла в животе и звон в ушах. Учитель Цзя сказал, что после занятий с ним ощущение тепла в животе и звон в ушах пройдут. Он сказал, что это тепло является избыточным. Он посоветовал мне подмешивать к нему холодную энергию ци и таким образом охлаждать полость живота. Я думаю, что это позволило мне избежать многих побочных эффектов.:

**ЯНГ:** Осталось ли тепло? **С:** По своему желанию я могу произвести его.

**ЯНГ:** Энергию вам дал Учитель Цзя или вы сами получили ее?

**С:** Я не знаю. Он сказал, что я получил ее, просто пребывая в его центре.

**ЯНГ:** Он не сделал это каким-либо бросающимся в глаза образом?

**С:** Нет.

**ЯНГ:** Просил ли он вас поднимать тепло из даньпяня (нижняя часть живота) вдоль позвоночника?

**С:** Да.

**ЯНГ:** Думаете ли вы, что используете для этого свой ум и что поэтому она поднимается? Можете ли вы понять, является это плодом воображения или нет?

**С:** Этот подход включает в себя ведение энергии в любое место, куда пожелаешь. Это делается мысленно, поскольку все виды психологических эффектов имеют своим происхождением то место, куда направлена мысль.

**ЯНГ:** А как вы чувствуете это?

**С:** Мне был предложен некоторый метод, и я установил, что мне нетрудно выполнять его. Я могу почувствовать тепло в животе, и если я думаю о том, что оно идет в спину в точку минмэнь, то оно туда и идет. Когда я думаю, что оно поднимается по спине, оно так и делает.

**ЯНГ:** Если вы не будете пытаться вести его, будет ли оно подниматься и течь само?

**С:** Иногда это происходит.

**ЯНГ:** Не говорит ли это о том, что ваше воображение не так уж и необходимо?

**С:** Ну, в самом начале я делал кое-что, что потом стало делать не обязательно. После того, как каналы были открыты, я позволял теплу течь самому и не думал о точках, лежащих на его пути.

**ЯНГ:** Тогда это означает, что вы не должны вести его все время?

**С:** Я только позволяю ему подниматься, а энергия все время, кажется, кружит около его потока.

**ЯНГ:** Как долго вы практикуете?

**С:** Около шести месяцев.

**ЯНГ:** Сколько минут в день вы практикуете?

**С:** Около сорока пяти минут каждый раз, два раза в день. Мне говорили, что я не должен совершать столько витков по орбите, сколько делаю я. Первоначально меня просили делать это по сто раз, но я всегда сбивался со счета.

**ЯНГ:** Как насчет протекания этого во времени? Как долго длится цикл? Секунду? Минуту?

**С:** Я не могу сказать. Длительность каждый раз различная: но это не измеряется в секундах, потому что я должен зрительно представить себе "станции" вдоль пути. Хотя, в конечном счете, мне нужно мысленно прикоснуться только к четырем точкам - к пупку, к промежности, к области поясницы и к макушке головы.

**ЯНГ:** "Каков результат?"

**С:** Это расслабляет, и ощущается тепло.

**ЯНГ:** Это помогает вашей спине?

**С:** Да. Я довольно долго могу комфортно сидеть в полулотосе.

**ЯНГ:** Ваши мышцы расслабляются. А Учитель Цзя не сказал вам или вы сами не установили, что вы исцелили свою спину?

**С:** Нет, хотя он и говорил, что практика исцелит ее.

### **ИНТЕРВЬЮ С ДЭНОМ**

Дэн - молодой фотограф, который в течение восьми лет усердно практиковал многие различные эзотерические методы как самостоятельно, так и под руководством учителей. После всего только двух месяцев занятий с Учителем Цзя, концентрируя внимание только на пупке и не перенося его на другие точки, он добился автоматического циркулирования энергии ци по Микрокосмической орбите.

**ЯНГ:** Я знаю, что вы занимались с Учителем Цзя около двух месяцев. Мне хотелось бы знать, почему вы пришли сюда в первый раз и что вы открыли для себя с тех пор.

**ДЭН:** Я узнал об Учителе Цзя из журнала Free Spirit (Свободный Дух), купленного в магазине здоровой пищи. Я позвонил ему, и он прислал мне один из своих буклетов, в котором рассказывается все о Микрокосмической орбите. После прочтения этого буклета при наличии опыта занятий с более чем сорока учителями его система показалась мне весьма

привлекательной, но я не был уверен в этом и приехал к нему. После того как он объяснил мне, как работает энергия, это показалось мне довольно логичным и я попробовал. Он сказал, что мне нужно концентрироваться на точке, расположенной на глубине полтора дюйма на уровне пупка, и почувствовать тепло - не концентрироваться ни на какой другой точке, забыть о дыхании, забыть о насильственном вызывании чего-либо, а просто сконцентрироваться на тепле в области пупка. ЯНГ: Сказал ли он вам, что вы должны заставить себя почувствовать тепло, создать тепло или просто концентрироваться и ощущать то, что ощущается?

**ДЭН:** Сначала он научил меня дыхательным упражнениям, направленным на расслабление, и тому, как получить энергию в области пупка.

**ЯНГ:** Так тепло пришло к вам само по себе или вы создали его в своей голове?

**ДЭН:** Я, в действительности, не ощущал много тепла в области пупка. Тепло ощущалось в других точках, а пупок был только чуть-чуть теплым. Я ощущал много "активности" на концах позвоночника, на спине в области почек, вокруг лопаток и особенно в голове. Мне казалось, что моя голова расширяется, что она наполнена этой самой активностью. Мои лоб и кончик носа как бы немели. Когда я прижимал язык к нёбу, мне казалось, что в месте их контакта как бы проходил заряд электричества.

**ЯНГ:** Вам не кажется, что это ощущение было каким-то образом внушено вам во время концентрации на пупке?

**ДЭН:** Нет. Последние два года я медитировал сам. До того, как прийти сюда, я уже видел нечто желтое в межбровье и иногда концентрировался на этом часами. Когда Учитель Цзя просил меня концентрироваться на пупке, я снова видел там свет, но Цзя сказал мне не обращать на него никакого внимания и настаивал на том, чтобы я концентрировался на пупке. В течение двух дней желтый свет появлялся то тут, то там, но я не обращал на него внимания, я просто продолжал концентрироваться на пупке и прижимал язык к нёбу. Я не знаю точно когда, но я начал чувствовать энергию. Мой лоб и нос немели, я чувствовал себя так, как если бы моя голова расширялась, но он говорил мне, что нужно просто концентрироваться на пупке. Внезапно я ощутил нечто, что показалось мне вибрацией на концах позвоночника, в спине и между лопатками, а спустя некоторое время показалось также и очень теплым.

**ЯНГ:** Когда вы почувствовали это?

**ДЭН:** В воскресенье, пятнадцатого февраля 1981 года - последний раз, когда я был здесь.

**ЯНГ:** Значит, в течение десяти дней вы ничего особенного не чувствовали?

**ДЭН:** Я начал чувствовать энергию во время моего пятого занятия.

**ЯНГ:** Остальные десять дней вы чувствовали только немного тепла в пупке?

**ДЭН:** Дело в том, что иногда я чувствовал, что энергия как бы ударяет в мой язык, и тогда я не мог удержать его на одном месте. Он просто сдвигался с места сам собой. Я никогда раньше не испытывал этого.

**ЯНГ:** Расскажите подробней об языке.

**ДЭН:** Я не мог удержать его на одном месте. Он просто двигался. Это никогда не случалось со мной раньше. В книгах, которые я читал, - "Таинственная Кундалини", "Чакры", - писалось, что энергия починимается вдоль позвоночника к макушке головы, но Учитель Цзя говорит о прохождении всего пути и о завершении всего кругового маршрута.

**ЯНГ:** Вы просто концентрируетесь на пупке, а эта энергия устремляется вверх вдоль позвоночника?

**ДЭН:** Первым местом, где я почувствовал что-то, была спина.

**ЯНГ:** Как это проходило от пупка к спине?

**ДЭН:** От пупка это шло вниз ко "дворцу спермы", а оттуда к точке, расположенной между моими анусом и яичками. Она называет это промежностью.

**ЯНГ:** Думаете ли вы, что действительно ощущали это, или это было вызвано тем, что он сказал вам об этом?

**ДЭН:** Я чувствовал это, но вначале не был уверен, что это так. Я начал ходить, потому что сидел слишком долго, а когда снова сел на место, я снова почувствовал это. Сейчас я пытаюсь понять все это, потому что знаю, что реально.

**ЯНГ:** Все это время вы не концентрировались на точке на спине?

**ДЭН:** Нет, только на точке в области пупка. Тогда энергия идет вверх вдоль позвоночника и далее по всему круговому пути.

**ЯНГ:** Как вы думаете, сколько времени длится один цикл?

**ДЭН:** Я не могу этого точно сказать.

**ЯНГ:** Значит, вы в основном имеете ощущения в точках, а не воспринимаете весь поток?

**ДЭН:** Я ощущаю вибрацию, даже если при этом присутствует и тепло, но это движется вверх в виде вибрации.

**ЯНГ:** Оно проходит через точки или между точками?

**ДЭН:** Оно ощущается проходящим внутри позвоночника.

**ЯНГ:** А как насчет головы?

**ДЭН:** У меня хорошие ощущения в голове. Она кажется онемевшей и расширенной.

**ЯНГ:** Ощущаете ли вы, как через нее проходят вибрации?

**ДЭН:** Да, это ощущается в виде онемения.

**ЯНГ:** Но не в виде реки, текущей через голову?

**ДЭН:** Нет, я ощущаю тепло, а в конце медитации чувствую, что моя голова становится большой и теплой. Я чувствую также, как что-то очень быстро движется по всему моему телу.

**ЯНГ:** Вы чувствуете, что вибрирует какое-то другое тело, или это ваше физическое тело?

**ДЭН:** Мне кажется, что из меня выступает некоторое другое тело - на шесть-восемь дюймов за пределы моего физического "я". Что меня огорчает, так это то, что я испытываю боль в правой руке в месте старого повреждения.

**ЯНГ:** Это случилось сегодня?

**ДЭН:** Да, это бывает всегда, когда я концентрируюсь на пупке - дома, в метро, - я всегда ощущаю вибрации.

**ЯНГ:** Вы можете проделывать это и в метро?

**ДЭН:** Да, но если я нахожу спокойное место, то могу концентрироваться более эффективно. Ох! Я забыл сказать вам, что, когда я концентрировался сегодня, я почувствовал, как будто мои уши "раскрылись". Ощущалось какое-то покалывание. Учитель Цзя сказал, что это открываются каналы.

**ЯНГ:** Знаете ли вы, чему он учит других студентов?

**ДЭН:** Что мне нравится в этой системе, так это то, что она так проста. Ею может заниматься ребенок. Это не сложно. Просто концентрируйся.

**ЯНГ:** Вы хотите сказать, что никогда раньше не концентрировались в своих практиках?

**ДЭН:** Возможно, раз или два, но я обычно концентрировался на более высоких центрах, на щитовидной железе или на солнечном сплетении.

**ЯНГ:** И ничего не случилось?

**ДЭН:** Нет.

**ЯНГ:** Вы знаете, что он говорит своим студентам концентрироваться на различных точках вдоль определенной линии?

**ДЭН:** Он и мне говорил, чтобы я концентрировался на основании спины, на спине, на макушке и так далее. Но я не должен был концентрироваться на точках одна за другой. Это просто случается.

**ЯНГ:** Именно это и является важным в вашем случае.

**ДЭН:** Он заботится в основном о том, чтобы каналы открылись и чтобы энергия циркулировала, а также чтобы укреплялись ткани. Это не плод воображения, потому что я прямо сейчас чувствую, как что-то поднимается вверх.

**ЯНГ:** Понимаю. Это очень важно. Вы никогда раньше не пытались достичь того же?

**ДЭН:** Раньше я очень интенсивно, по несколько часов, медитировал на точке между бровями. Он говорит, что это, вероятно, помогло мне. Когда я пришел сюда, я, вероятно, все делал правильно и завершил орбиту, просто прижав язык к нёбу. Но прямо сейчас мне все еще трудно рассказать, как все это случилось.

**ЯНГ:** Да, во всяком случае, вы что-то вырабатываете, но является это полезным или нет, мы увидим в будущем.

**ДЭН:** Я надеюсь полностью восстановить свое здоровье.

**ЯНГ:** У вас есть какие-то проблемы со здоровьем?

**ДЭН:** У меня деформировано левое яичко, кроме того у меня геморрой.

**ЯНГ:** Как вы считаете, ваша практика является духовной или физической?

**ДЭН:** Она является духовной, физической, научной, технологической, и, особенно, она воздействует на мое тело.

**ЯНГ:** Будем надеяться, что со временем она приведет к прогрессу в медицине.

## **ИНТЕРВЬЮ С БИЛЛОМ**

**ЯНГ:** Наше сегодняшнее интервью посвящено, в основном, медитации и здоровью. Прежде всего я хотел бы узнать что-нибудь о вас.

**БИЛЛ:** Мне тридцать семь лет. Я работаю барменом. Я изучаю актерское искусство, но не работаю актером. У меня имеется некоторый опыт занятий йогой. Я в течение двух месяцев голодал, принимая только воду. Я пришел к Учителю Цзя вместе со своей сестрой, потому что кто-то сказал мне, что здесь школа тайцзи. Меня впечатлило то, что он рассказал. У меня было все в порядке Я всего лишь хотел использовать это как часть моего тайцзи. И с тех пор я так и остался с методом Учителя Цзя. Я был вполне здоров перед приходом сюда, но, тем не менее, эта тренировка приносит мне пользу. Я чувствую, что моя практика делает меня еще более спокойным. Кроме того, она помогает мне в моих ежедневных контактах с людьми. Я могу быть более расслабленным.

**ЯНГ:** Имеете ли вы в виду, что вы стали более эффективным в своей жизни и больше наслаждаетесь ею?

**БИЛЛ:** Да. И кроме этого я занимаюсь в своем тренировочном классе поднятием тяжестей. Когда я занимаюсь этой практикой, я чувствую, что более прочно стою на земле. Я чувствую энергию в своем теле. Это очень положительная форма медитации. Я медитировал



и раньше, с другими учителями, но никогда не занимался этим в такой степени. Раньше я узнавал о медитации сам, читал книги по йоге. Система Учителя Цзя дополняет ту медитацию, которой я занимался раньше.

**ЯНГ:** Вы сказали, что занимались медитацией по книгам. Что это были за книги?

**БИЛЛ:** Я узнал о трансцендентальной медитации из книги в мягкой обложке, купленной на рынке, но еще до этого я сам занимался этим.

**ЯНГ:** Чувствовали ли вы "энергию" до того: как пришли к Учителю Цзя?

**БИЛЛ:** Дело не в энергии. Это больше похоже на сидение в некоторой форме осознания. Я никогда не "пробуждал" кундалини или другую энергию, я никогда не чувствовал ее. Это было некоторым родом осознания. Когда я концентрируюсь на своей руке, я просто чувствую кожу руки. Я пытаюсь почувствовать течение своей крови, это в большей степени вопрос осознания, а не чего-либо другого.

**ЯНГ:** Как долго вы занимаетесь поднятием тяжестей?

**БИЛЛ:** Я занимаюсь этим около шести месяцев.

**ЯНГ:** Вы занялись этим после того, как начали заниматься медитацией с господином Цзя?

**БИЛЛ:** Да.

**ЯНГ:** Можете ли вы сказать, что поднятие тяжестей и медитация благоприятно влияют друг на друга?

**БИЛЛ:** Да, определенно. Медитация содержит много техник, которые используются при поднятии тяжестей. Это способ соединения себя со своей энергией, который дает мне возможность быстрее добиваться успеха в поднятии тяжестей.

**ЯНГ:** Вы говорите, что практиковали этот метод с Учителем Цзя и чувствовали энергию. Вы действительно чувствовали энергию?

**БИЛЛ:** Определенно.

**ЯНГ:** Не так, как раньше, не так ли? Вы ведь сказали, что раньше это было вроде осознания, но теперь это не так?

**БИЛЛ:** Теперь это не так. Когда я читал вашу книгу, я много общался со своими товарищами по занятиям, пытаюсь выяснить, как они ощущают это тепло, эту прохладу. Я все это чувствую. Это похоже на какие-то приливы энергии. Я чувствую, как она проходит через меня.

**ЯНГ:** Сколько времени вы это ощущаете?

**БИЛЛ:** Почти год, но я уходил отсюда и возвращался.

**ЯНГ:** Как долго вы практиковали этот метод до того, как почувствовали энергию? Когда вы почувствовали тепло?

**БИЛЛ:** Я считаю, что мне очень повезло, потому что я почувствовал его сразу же, в первый же день. Я действительно что-то почувствовал. И это заставило меня снова прийти сюда.

**ЯНГ:** Дал ли он вам энергию? Вложил ли он ее в ваш пупок?

**БИЛЛ:** Я помню, что он прикасался ко мне. Я думаю, что я что-то почувствовал, но это ощущение было очень слабым.

**ЯНГ:** Значит, не было никакой специально организованной процедуры передачи вам энергии?

**БИЛЛ:** Он показал мне, как с этим справляться, и я думаю, что он знал, что я в состоянии легко ухватить все это.

**ЯНГ:** Сколько времени у вас ушло на то, чтобы почувствовать циркуляцию энергии?

**БИЛЛ:** Это случилось в первый же день. Он сказал мне концентрироваться на пупке, и я начал чувствовать это. Когда я имел эти ощущения, меня интересовало, является ли это плодом моего воображения или я действительно чувствую это. Прежде чем рассказать мне все, он нарисовал мне диаграмму того, как движется энергия. Это, конечно, помогло мне определить местоположение энергии, когда я представил себе ее в своей медитации.

**ЯНГ:** Так вы разрешили вопрос, является ли это чем-то реальным или воображаемым?

**БИЛЛ:** Это реальное явление.

**ЯНГ:** Есть еще одно, что могло бы помочь вам. Это Учитель Янь, который жил в начале этого века и который, не имея учителей, все исследовал сам. Были и другие такие же. Один из них сейчас живет на Тайване. У них не было наставников, что, по-видимому, более опасно, но они обнаружили этот круг циркулирования энергии.

**БИЛЛ:** Я бы больше боялся, если бы не знал, во что я вхожу. Если бы не было руководителя, я не пошел бы на это.

**ЯНГ:** Вернемся к циркуляции по первому маршруту, который открылся вам. Что это? Как это происходит? Где это?

**БИЛЛ:** Это ощущается и спереди и сзади, но сначала я принял это за свое воображение. Затем у меня стали появляться такие же ощущения и в руках. Вдоль них проходило нечто вроде тепла. Иногда ощущение менялось: иногда ощущалось тепло, иногда - прохлада.

Теперь, в качестве второй части медитации, я работаю с Пронизывающим каналом. Я только что сказал Учителю Цзя, что я чувствую его, что, когда энергия устремляется в голову, это ощущается как удары молотком по голове. Я чувствую, как энергия проходит сквозь меня.

Я думал о том, является ли это воображаемым или реальным, и решил, что это не может быть воображаемым, потому что я ощущаю, как вздрагивает и трясется мое тело, когда через него идет энергия. Это причиняет даже боль, вот здесь, слева, в области толстой кишки. Мне иногда так больно, что из глаз текут слезы. В конце я перехожу к Опоясывающему каналу, после чего чувствую себя более спокойно.

**ЯНГ:** Эти ощущения могут быть ощущениями энергии, но с медицинской точки зрения это будет очень трудно доказать. Действительно ли энергия течет по некоторым каналам вашего тела?

**БИЛЛ:** Это передний канал (Функциональный) и задний канал (Управителя). Он идет из пупка до самого низа, а потом завершает весь круг. "Это" следует по этому маршруту, и "оно" похоже на энергию. Я действительно ощущаю это как энергию.

**ЯНГ:** Как насчет акупунктурных точек?

**БИЛЛ:** Я их тоже чувствую.

**ЯНГ:** Как вы чувствуете их? Собирается ли энергия в этих точках?

**БИЛЛ:** Так же, как и в случае канала Управителя, я могу воспринимать определенную часть внутреннего строения своего тела. Энергия останавливается в таких больших точках, как копчик, макушка головы или точка между бровями.

**ЯНГ:** Находится ли Опоясывающий канал на уровне пупка?

**БИЛЛ:** Да, Опоясывающий канал начинается в области пупка и идет по телу влево и вокруг тела, поднимается в солнечное сплетение, в сердечный центр, горло, межбровье и макушку. Затем он снова спускается к талии, идя слева направо.

**ЯНГ:** Вы действительно чувствуете четыре-пять оборотов Опоясывающего канала?

**БИЛЛ:** Я чувствую их, когда отслеживаю канал.

**ЯНГ:** Существует мнение, что там нет одного фиксированного канала.

**БИЛЛ:** Это не так. Сейчас я вполне прохожу по этому каналу. Я поднимаюсь к макушке головы, и мое тело входит в некоторое духовное состояние, а энергия проходит через определенные места, например, через пупок, солнечное сплетение и сердце.

**ЯНГ:** Было ли так в вашей практике, чтобы энергия "перепрыгивала" через какие-то пустые пространства?

**БИЛЛ:** Да. Иногда я чувствую, как энергия быстро проходит по Пронизывающему каналу, сразу проходит весь путь от копчика до головы. Когда я направляю ее в ступни, я чувствую, как энергия вытекает из моих подошв и делает полукруг вне меня от кончиков пальцев ног к голове.

**ЯНГ:** Как насчет обычных простуд?

**БИЛЛ:** Да, у всех бывает грипп. Около двух недель назад и у меня было такое. Но я очень быстро справился с ним. Обычно люди, заболевшие гриппом, восстанавливают свое здоровье за девять дней или больше. У меня это отняло около трех дней.

**ЯНГ:** По этим вопросам я брал интервью у многих людей. В их ответах содержится важная информация. Они утверждают, что теперь, когда они стали заниматься с Учителем Цзя, с ними реже случаются простуды и заболевания гриппом. Они также утверждают, что могут "прогнать" простуду за короткое время.

**БИЛЛ:** Я думаю, было бы интересно излечивать этим способом и другие болезни. Запад, по-видимому, уже готов к этому подходу, поскольку, по моим наблюдениям, американцы уже начали замечать ту силу, которой они обладают, силу (энергию) вокруг нас, которую можно назвать и Богом, и энергией, и чем угодно. Они постепенно подходят к пониманию того, что это явление - нечто большее, чем просто психика.

**ЧАСТЬ V:  
ЗА ПРЕДЕЛАМИ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ  
ГЛАВА 14  
ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ВЫСШИХ ДАОССКИХ ПРАКТИК**

Ниже приводится беседа Монтака Цзя о высших уровнях даосской эзотерической йоги, записанная на ежегодной встрече в Норт-Андовере, штат Массачусетс, в августе 1982 года.

В своей практике вы стараетесь открыть каналы, чтобы ваша душа имела какую-то свободу для перемещения. Когда вы являетесь "ребенком", Микросмическая орбита предоставляет вам как бы пространство, по которому могут "бегать" ваши дух и душа. Когда вы вырастаете, для вашей уединенности подготовлено отдельное помещение.

Это помещение, или пространство, представляет собой восемь психических каналов. Когда вы становитесь несколько старше, вам предоставляется еще большее помещение - двадцать четыре канала. Именно тогда вы изучаете, "что такое хорошо и что такое плохо" на уровнях "Малого просветления", "Большого просветления", "Великого просветления", "Запечатывания пяти органов чувств" и "Объединения Неба и Земли". Вам сейчас "шесть лет" и вы обучаетесь в школе. Именно сейчас вы приобретаете возможность распространить свой дух за пределы самого себя. Сначала вы сможете отпустить его на один фут, а потом и полностью извлечь его из себя. Постепенно вы будете позволять ему выходить наружу все больше и больше, пока спустя некоторое время вы не позволите ему свободно странствовать вне вашего тела. Это образование души и духа является утомительным и длительным процессом, отнимающим 30-35 лет жизни.

Встречаются гениальные личности, которые могут стать взрослыми в астральной проекции и за двадцать лет, но всегда существует риск, что при преждевременном проявлении сил, к которым человек еще не готов, может наступить безумие - безумие, которое причинит огорчение учителю и должно будет держаться в секрете. Я знаю это, потому что встречал много практикующих, попавших в беду. Степень доктора медицины присвоена мне как раз за исследование таких случаев.

Есть учителя, конкретные собственные методы которых приводят к болезненным последствиям, но которые все же продолжают учить им, потому что сохраняют твердую веру в методы, которые они поддерживают. Методы должны служить практикующим. В этом смысле нет никакого даосского метода, есть, скорее, практикующие, которые извлекают из даосской йот свои собственные методы. "Дао" - это слово, означающее естественный образ жизни. Каждый из вас может найти свое Дао, открыть свои каналы и, по существу, составить

свою систему. Если вы хоть немного преуспеете в этих своих действиях, то вы поймете, насколько истинно бесценными являются эти знания. Вы научитесь жалеть тех самых людей, которые могли бы заставить вас испытывать муку и боль, - как за счет своей собственной интерпретации их действий, так и за счет их проявления своего болезненного ума.

На первом уровне работы мы узнаем, как расслабляться до более глубокой степени, чем мы обычно можем. Здесь мы учимся "улыбаться" сердцу и наполнять сердце "любовью", а затем позволять этой "любви" распространяться по всей нашей системе. Вы узнаете, как любить самого себя. Если вы не сможете любить свои отдельные органы или всего себя, как вы сможете любить других?

Лучше всего, чтобы занимались все в семье. Тогда совершенствоваться смогут все. Если в семье практикует один ее член, то он обнаружит, вероятно, что его энергия расходуется и другими членами его семьи. Это подобно тому, что в доме есть только один кормилец, а все остальные живут за его счет. Если бы работали все, то все могли бы равным образом получить и равным образом преуспеть.

Основой всех последующих практик является Микрокосмическая орбита, семенное и яичниковое гунфу, цигун "железная рубашка" и тайцзи-цигун. Семенное и яичниковое гунфу важны для запечатывания нижних центров, являющихся передними и задними дверями (органы размножения и анус), с целью предотвращения утечек энергии. "Сплавление пяти элементов" предотвращает дальнейшие утечки через пять органов чувств. Цигун "железная рубашка" важен в задаче хранения энергии, а тап-ци-цигун помогает привести энергию к вашим рукам и ногам. Вы увидите, что все, чему я учу, представляет собой целостную систему.

## **ДАОССКАЯ ЙОГА И КУНДАЛИНИ**

### **Майкл Винн**

Хотя хатха-йога стала известной в Америке в тридцатые годы этого столетия, только к шестидесятым-семи-десятым годам внимание людей начало концентрироваться на высших стадиях йогического развития, при которых известно такое явление, как "пробуждение кундалини". Пробуждение кундалини - это внезапное высвобождение огромного количества неиспользованных ресурсов творческой энергии, которое приводит обычное человеческое существо в различные состояния высшего сознания и наделяет его уникальными творческими способностями. О человеке, который полностью подчинил себе эту космическую энергию, индусы говорят, что он достиг состояния самадхи. Буддисты называют это состояние нирваной, а китайцы относятся к этому как к Дао. На Западе это может соответствовать тому, о чем Фрейд говорил как об "океаническом чувстве", но среди проповедников "Нового века" (New Age) это известно как "сверхсознание". Трудно сказать, какой из путей является лучшим для достижения этого пробуждения, но параллели между всеми подходами очевидны.

В Индии кундалини символизируется змеей, пробуждающейся от дремы и спиралью поднимающейся вверх от основания позвоночника человека через семь энергетических центров (чакр) тела, очищая и разблокируя при этом подъем каждого из центров. В течение тысячелетий

эта змея была универсальным символом мудрости и целительства. Почти каждый египетский фараон изображен

на статуях со змеей, выползающей из третьего глаза, расположенного на лбу.

Современные медики носят на своих белых халатах греческий символ целительной энергии - две змеи, спиралью оплетающие чашу. Даосы в Китае почитают змею как мудрое животное, которое более абстрактно символизирует Дао с символами инь и ян, завитками входящими друг в друга. (Следует отметить, что даосы, о которых говорится в этой книге, - это учителя даосской эзотерической практики, чьи традиционные секретные методы были

изучены Учителем Мантаком Цзя. Их не надо связывать с религией даосизма, проповедники которой объединяют элементы буддизма, эзотерического даосизма и китайской культуры - народные верования, конфуцианство - с целью сохранения большей опоры на народные массы.) Важно отметить, что даосские завитки инь и ян содержатся в круге, в то время как традиционная индусская змея-кундалини спиралью поднимается вверх к макушечной чакре.

Символическая разница переходит в реальные различия с точки зрения медитационных подходов, направленных на пробуждение этой космической энергии. Индийские йоги делают упор на подъем энергии кундалини к высшему трансцендентному уровню, в то время как даосские учителя делают упор на гармоничное циркулирование этой энергии между чакрами. Даосы делают упор на достижение совершенного равновесия между силами инь и ян внутри тела, а не на скачок за пределы человеческой формы в божественные состояния.

Для даосских учителей было недостаточно знать, что Дао, высшее состояние единства всего сущего, просто существует; проблема заключалась в том, как получить переживание этого Дао в безопасной, систематической, поддающейся проверке и полезной форме. Китайский прагматизм выработал свои пути в китайскую метафизику. Человек не поднимал свое сознание к небесам, не укоренив его равным образом в земле. Эта потребность в "заземлении" определила развитие даосской йоги. Тай-цзи-цюань - это не что иное, как йога в движении с прикладными элементами самообороны и целительства. В отличие от индийских йогов даосы никогда не отрывают ноги от земли, увеличивая свою "укорененность" в энергии земли и принимая меры предосторожности против избыточной энергии кундалини в голове.

Именно эта избыточная энергия в голове, которая часто ведет к иллюзии духовного продвижения, известна также как духовное самомнение. Эта ситуация не отличается от случая интеллектуала, который тратит всю свою энергию на умозрительное разрешение мировых проблем, но игнорирует сообщения от своего собственного тела о плохом здоровье или о неважном финансовом положении. Аналогичным образом Вильгельм Райх как-то пожаловался, что йоги часто приводят энергию к своим головным чакрам, не удаляя при этом "якорь тела", или напряжение, стискивающее нижнюю часть тела. Он утверждал, что их головы пульсируют, наполненные высшей энергией, что дает иллюзию космической безмятежности, но процесс полного циркулирования космической энергии остается заблокированным.

Даосская эзотерическая система защищает вас от этой опасности тем, что начинает с энергии самой нижней чакры, связанной с потребностями выживания вида, и постепенно присоединяет к ней развиваемые более высокие энергии. Идеальным примером является Микрокосмическая орбита, циркулирующая по которой последовательно затрагивает все семь чакр тела. Кроме того, даосы не являются сторонниками мгновенного отказа от всего своего "эго", от всего личного. Все зависит от конкретного человека. Безопасные занятия и любящая семья могут дать лучшие основания для духовного роста.

Даосы призывают к умеренности, а не к аскетизму. Они учат, что если желание является деструктивным, то оно будет отбрасываться естественным образом по мере того, как поток ци в теле будет приходить к равновесию. Основной целью является приведение тела, ума и духа в гармонию с миром, а не бегство от него. Согласно даосской традиции многие из ее учителей десятилетиями жили среди обычных людей. Только после обучения людей тому, как уравнивать свой гнев любовью и как жить более гармонично, они исчезали в горах, чтобы работать на очень высоких уровнях медитации, необходимых для глубокого погружения в природу, в Дао.

Эта гармонизация сил, которые воедино сплавляют человека, общество и природу, очень хорошо просматривается в китайской классической литературе, такой как "И цзин". Написанная даосскими эзотерическими учителями, эта книга просто выражает в поэтической форме те слабоуловимые изменения в равновесии энергий ци, которые они наблюдали в себе,

в других и в природе. Правильный подход к пониманию "И цзин" на ее глубочайшем уровне заключается в том, чтобы научить себя использованию даосской эзотерической йоги с целью приобретения навыков чтения и понимания процессов, происходящих внутри себя.

На высших уровнях даосской медитации практикующий "обосновывает" себя в теле путем введения высших энергий в систему акупунктурных меридианов и осуществления циркуляции их по всему телу после их "очистки" до желаемого вида. Практикующий имеет подробную карту тонкой нервной системы тела, внутри которой он управляет высвобождаемой энергией. Ему даются также точные методы для преобразования своей физической, эмоциональной и ментальной природы на различных стадиях ее роста при помощи этой новой энергии. Каждый человек должен приспособить эту "внутреннюю технологию" к своим конкретным нуждам и проблемам. Эзотерический даосизм не решает созданные каждым отдельным эго проблемы путем требования капитуляции индивидуальности отдельного человека перед стоящим на более высоком уровне гуру.

Единственная "преданность", которую он требует, - это сознательное посвящение себя ведению здоровой и гармоничной жизни. Даосская эзотерическая йога совместима с любыми религиозными верованиями. Язык даосизма не определяется никаким набором умственных "верований", а только "переживанием" все более тонких и мощных форм энергии ци. Нет никакой необходимости использовать какие-либо мифологические существа или божества. Но если кто-то захочет идентифицировать эту ци с христианским понятием Святого Духа, то это не повлияет неблагоприятным образом на даосский метод трансформации ци. Это остается верным и на самых высоких уровнях даосской практики. Те же самые христиане могут провести близкую параллель между библейским вознесением пророка Илии и огненной колеснице на небо и даосской формулой для медитации седьмого уровня "Воссоединение Человека и Неба". Аналогичные параллели могут быть найдены в буддизме, индуизме или в каббалистских символах духовного развития. Точка зрения даосских учителей заключается в том, что структура потоков и равновесных состояний ци является для всех людей одной и той же, независимо от того, как их религиозные верования интерпретируют их переживания.

Даосская йога представляет собой теологически нейтральный метод подготовки плотного физического и ментального тел к сознательному получению более мощной дозы космических энергий инь и ян. Представьте себе, что обычный человек приспособлен к тому, чтобы функционировать при напряжении 110 вольт. Он не может внезапно усвоить своим сознательным умом энергию кун-далини, которая питается субатомной ядерной энергией, связывающей в единое целое всю вселенную. Даже удвоение получаемого напряжения до 220 вольт требует существенной перестройки тела. Более доступной формой энергии кундалини является сексуальная энергия человека. Но поглощение чего-либо, превышающего то напряжение, к которому вы привыкли, является опасным. Это подобно удару молнии при отсутствии достаточно хорошего заземления. Даосская система циркулирования ци - от уровня Микрокосмической орбиты до уровня "Воссоединения Человека и Неба" - является заземляющим стержнем для энергии кундалини.

Современные исследователи духовных явлений смотрят на кундалини как на возможный механизм для описания радикального скачка в эволюции сознания человека. То, как это случается в природе (без специальной йоги-ческой тренировки), приводит в благоприятных случаях к творческой гениальности, в неблагоприятных - к безумию. Классическое описание подобного приводится в автобиографической работе Гопи Кришны "Пробуждение кундалини" (Шамбала Пресс).

Гопи Кришна был индийским железнодорожным служащим, который в результате своей йогической практики в 1937 году внезапно ощутил существенные физические и психические перемены. Энергия начала "танцевать" и энергично курсировать по его телу, но его первоначальное изумление и блаженство скоро исчезли. Он был почти полностью

выведен из строя, поскольку энергия не останавливалась, оставляя его иногда в мучениях и без сна в течение нескольких дней. Только после двенадцати лет этого кошмарного существования он сумел научиться уравнивать энергию внутри тела и использовать ее в новой творческой жизни в качестве поэта и автора множества книг.

Институт исследования кундалини в Нью-Йорке широко оповещает всех о имеющих место каждый год сотнях случаев, когда человек не может объяснить неконтролируемое высвобождение энергии в своем теле, часто сопровождающееся многими днями бессонницы, звоном и свистом в ушах и вспышками света внутри тела. Некоторые из них являются практикующими йогой или медитацией, чьи учителя отказались от них, увидев, что сами не в состоянии понять их или помочь им.

По этой причине практики, ориентированные на подъем кундалини, заработали репутацию опасных и радикальных для большей части тех людей Запада, которые ищут то, что они ложно воспринимают как наискорейший путь к просветлению.

Многие из тех, кто страдал от побочных эффектов различных медитационных практик типа поднятия кундалини, приходят к Мантаку Цзя за советом. Обычно после выполнения медитации "Микрокосмическая орбита" или даже после прижатия языка к небу и мысленного опускания энергии вниз все эти неприятные симптомы исчезают.

Но китайская эзотерическая система не ограничивается терапевтическими целями. Практикующие другие техники - сидение, мантры, пранаяма и тому подобное - могут достигнуть высокого уровня сознания и уравнивания энергий типа кундалини. Но некоторые из них приходили к Учителю Цзя и частным образом жаловались, что не знают, что делать со всей этой энергией или как трансформировать ее в более уравновешенные высшие формы. Один йог написал Учителю Цзя, что даже после занятий йогой в течение восемнадцати лет, причем в течение двенадцати - продвинутыми практиками кундалини-йоги, он никогда не ощущал такой "чистой и дистиллированной энергии", какую он ощущал в медитации "Микрокосмическая орбита" и на первом уровне "Сплавления пяти элементов". Он планирует ввести даосскую йогой в свою ежедневную духовную практику.

Другой приверженец медитаций дзэн высокого уровня рассказал Учителю Цзя, что он испытывает отвращение к массам непробужденных человеческих существ и подавлен механичностью их жизни, заключающихся лишь в том, чтобы есть, пить, работать и спать. Учитель Цзя научил его, как приводить себя в гармонию с окружающим миром.

На самом высоком уровне даосская эзотерическая йогой имеет техники для пробуждения энергии кундалини до такого уровня, что сознание выступает за пределы тела с целью выполнения духовной работы в тонких царствах сознания. Как утверждает Учитель Цзя, даосские мудрецы модифицировали основной аспект техник кундалини-йоги, полученных от индийских Учителей, побывавших в Китае. При помощи индийских методов даосы обнаружили практические способы единения ума человека и его высшего духа путем буквального подъема над головой за пределы макушечной чакры.

Если человек поднимается из своей макушечной чакры преждевременно, то возникает опасность как для физического тела, так и для психики. Но если человек проделывает это слишком долго, то имеется также опасность физической смерти еще до того момента, когда человек завершит процесс трансформации энергии ума и тела в энергию духа. Даосские мудрецы разрешили эту проблему путем введения в методики медитаций своего знания тонкой анатомии потоков ци. В результате этого в даосской эзотерической йогой человек не фокусирует энергию в одной чакре - в сердце, в третьем глазе или на макушке - с намерением использовать этот центр в качестве прохода к высшему сознанию. Возможно открыть одну или даже несколько высших чакр и все же быть физически и морально ослабленным за счет несовершенства нижних энергетических центров. Если практикующий отрицает или игнорирует эту неуравновешенность, то это может блокировать дальнейшее продвижение на



высших уровнях.

Даосы избегают всех этих проблем, поглощая высшую энергию либо из внешних источников, либо из источников, связанных с половыми органами, и совершая ее непрерывный круговорот через все центры. Целью является построение прочной и мощной энергетической базы, самоподдерживающейся в пределах объема человеческого тела, с тем чтобы в конечном счете заняться трансформацией ума (или "души") в дух. Они так тщательно овладевают течением ци внутри тела, чтобы быть в состоянии сознательно осуществлять ее циркулирование вне тела, что является подготовкой безопасных путей, по которым могла бы следовать эта душа.

Учитель Цзя описывает даосский подход к пробуждению кундалини таким образом, что тело и ум являются "родителями" при перерождении своей собственной души в следующие размерности сознания. Никто не ожидает, что ребенок сможет защищать себя сразу же после рождения - это ответственность родителей. Возрожденная душа, поднявшаяся из макушечной чакры, попадая в совершенно новый и смущающий "ребенка" мир, будет находиться "под присмотром взрослых" в виде мощного поля уравновешенной энергии ци, защищающей ее от недоброжелательных астральных сил.

Поскольку полное преобразование физической и умственной ци в ци духовную обычно занимает много лет, то имеется опасность преждевременной физической смерти до момента завершения этого процесса. Эта опасность становится более острой при использовании практик, которые ускоряют внезапный "обвал" энергии кундалини, поскольку тело и его железы должны приспособиться к радикальному изменению обмена веществ в теле. Даосским мудрецам удается обойти это путем овладения возможностью управления продолжительностью жизни, что в даосской литературе часто называется поиском физического бессмертия. Коллективный гений даосских мудрецов разработал эзотерическую духовную систему, предназначенную как для пробуждения кундалини, так и для функционирования в качестве системы целительства, применимой для всей гаммы повседневных стрессов и болезней.

Привлекательность системы даосской йоги заключается в том, что она является такой же безопасной и методичной, как подъем по лестнице. Вы подниметесь только на такую высоту, на которой вы можете безопасно сохранять равновесие и для которой лестница все еще прочно стоит на земле. Даосские учителя настаивают на том, что оставаться в гармоническом равновесии на каждой ступени является более важным, чем добраться до вершины лестницы; попытка перепрыгивания через ступени увеличивает риск падения. Целью является не прыжок к некоторому трансцендентному "журавлю в небе", а достижение элегантного и прочного стояния на ногах, свойственного танцюру тайцзи.

Пробуждение энергии кундалини действительно дает трансцендентное состояние сознания, но при использовании даосских эзотерических методов оно достигается только в том случае, когда ранее противостоящие друг другу силы инь и ян сначала идентифицируются индивидуумом, а потом непрерывно и даже автоматически приводятся в гармоническое равновесие. Этот процесс доступен любому человеку с функционирующим умом, будь то бедный или богатый человек, калека или атлет, домашняя хозяйка или должностное лицо, преступник в тюрьме или моряк на необитаемом острове.

Это внутреннее ощущение распространяющейся гармонии является величайшей свободой, доступной человеческому существу, но его, к сожалению, редко ищут в силу отсутствия определенного видения или учения. Даосская эзотерическая йога является древней системой, которая доказывала свою значимость на протяжении тысячелетий, помогая ищущим пробуждать осознание этой величайшей гармонии.

## ГЛАВА 15

## **КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ СЕМИ СТАДИЙ ДАОССКОЙ ЭЗОТЕРИЧЕСКОЙ ЙОГИ**

### **МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ ЦИКЛ (МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА)**

Введением к семи высшим формулам даосской эзотерической практики является открытие Микрокосмической орбиты или процесс перерождения, заключающийся в возврате в материнскую утробу. Эта орбита состоит из канала Действия и канала Управителя, которые должны быть прочищены и соединены в виде контура со свободным течением энергии по нему.

Жизнь человеческого существа начинается с проникновения сперматозоида в яйцеклетку. С этого первоначального акта гунфу начинает развиваться чрезвычайно сложное человеческое существо, проявляющее способности истинного гения. Утробный плод развивается вокруг точки, которая называется пупком или центром. Именно : через эту точку потребляются питательные вещества и, будучи усвоенными, выбрасываются из развивающегося организма. Поэтому в практике "теплого течения" пупок имеет чрезвычайную важность. Находясь в утробе, человек не дышит воздухом (легкие еще совсем не функционируют). Энергия и кислород поступают к утробному плоду через пуповину. Когда энергия поступает в тело плода, она входит через ту точку, в которой после перерезания пуповины будет пупок. Потом она проходит в нижнюю часть туловища, течет вверх вдоль позвоночника до макушки головы, а оттуда вниз до середины лица и далее к пупку, где и завершается круг.

Говорят, что плод автоматически прижимает свой язык к нёбу. Это связывает два энергетических канала и позволяет энергии свободно течь по ним. Макушка детской головки открыта и движется вверх-вниз. Это обусловлено прибытием и убытием потоков энергии через эту конкретную часть тела.

Таким образом, язык является конечной станцией канала Действия. Этот энергетический путь начинается в нижней части туловища в точке между анальным отверстием и мошонкой, называемой хуэйинь. Отсюда он идет вверх по передней части тела через точки гуаньюань и цихай, а затем через точку цзичжун (пупок). Затем он проходит через точку чжунвань (солнечное сплетение) и далее идет к точке шэньчжун (сердечный центр). Далее этот путь проходит через точку сюаньцзи (горло) вверх к кончику языка. Когда этот путь соединен с каналом Управителя, текущая энергия изменяет свое направление и течет вниз от языка через пупок к точке хуэйинь.

Канал Управителя (или управления) также начинается из точки хуэйинь. Из этой точки он идет вверх вдоль задней части тела. Он проходит через точку чанцян (основание спины) и идет вверх к минмэнь (между позвонками L2 и L3) или "воротам жизни", откуда он продолжается вверх к точке цзичжун (Т 11), расположенной между надпочечниками, и идет далее вверх к точке юйчжэнь или к "нефритовой подушке" продолговатого мозга. Отсюда он поднимается к макушке головы, или к точке байхуэй, а затем идет к точке шэньпшн и вниз к точке иньпан, расположенной между бровями. Далее он проходит через точку санькень (кончик носа) и, наконец, спускается к нёбу, которое является окончанием канала Управителя.

### **ЯЗЫК ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЕМ В ЦЕПИ**

Цепь может быть замкнута, если язык, являющийся окончанием канала Действия, поднимается и контактирует с нёбом, являющимся окончанием канала Управителя. Таким образом, во время практики мы должны держать язык в контакте с небом. Прижатие языка к нёбу оказывает успокаивающее влияние на того, кто практикует метод "теплого потока". Это способствует также образованию слюны, рассматривающейся в даосской практике как "вода жизни". Говорят, что слюна является основной смазкой для функционирования всех частей

тела. По мнению даосов, мягкое небо является прямой связью с гипофизом.

Когда человек становится старше, он все в большей степени страдает от неуравновешенности энергий инь (женское начало) и ян (мужское начало) в своем теле. По мере того, как эта дисгармония увеличивается, органы тела начинают страдать от того, что получают слишком много или слишком мало энергии. Насколько отлична от этого жизненная сила ребенка! Его вес увеличивается почти на унцию (28 грамм) каждый день. Это дает пример поразительной возможности ассимиляции энергии материальным телом. Тело ребенка может выполнять эту героическую работу по построению клеток, потому что каналы энергии в нем полностью открыты и, следовательно, потоки энергии являются очень интенсивными.

Канал Управителя контролирует органы ян тела. Это легкие, селезенка, сердце, почки, кровообращение - секс и печень. Канал Действия контролирует органы инь, к которым относятся толстая кишка, желудок, тонкая кишка, мочевой пузырь, "тройной обогреватель" и желчный пузырь. Ткани тела имеют склонность к ян, а кровь - к инь.

## **СЕМЬ ФОРМУЛ СЕМИ ДАОССКИХ КНИГ**

### **1. ПЕРВАЯ ФОРМУЛА: СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ**

Эта формула в буквальном смысле объединяет отдельные энергии пяти первоэлементов в единое гармоничное целое. Медитация оказывает особенно мощное фильтрующее и очищающее воздействие на нервную систему человека.

Земля является матерью всех элементов. Вся жизнь берет начало из ее производящей утробы. Формула воссоединяет другие четыре элемента китайской космогонии с матерью-землей. Таким образом, металл, дерево, вода и огонь притягиваются обратно к земле и осторожно нагреваются. Каждый элемент очищается, но не так сильно плавится, чтобы потерять свою целостность и раствориться в золе.

Эта формула считается совершенно секретным методом даосской медитации. В китайской философии каждый элемент соответствует конкретному органу. Земля (почва) соответствует селезенке, металл -- легким, вода - почкам, дерево - печени и огонь - сердцу. Пять элементов взаимодействуют друг с другом тремя различными способами: производством, преодолением и угрозой. Производящий или созидательный цикл совершается таким образом: дерево горит и порождает огонь, зола и пепел разлагаются и просачиваются в землю, где рождаются и добываются металлы, которые при плавлении дают воду (жидкость), которая питает деревья и другие растения. Цикл преодоления или разрушения осуществляется таким образом: дерево режется металлом, огонь гасится водой, дерево пронзает землю, огонь плавит металл и земля препятствует движению воды.

Жизненный цикл также имеет соответствующие элементы: рождение соответствует дереву, рост - огню, материнство - земле, сбор урожая - металлу и накопление - воде. В явлениях погоды ветер соответствует дереву, тепло - огню, влажность - земле, сухость - металлу и холод - воде. Соответствующие эмоции (симпатия, печаль, радость, гнев, страх) объединяются в единое гармоничное целое, давая моральные принципы и ободряющую доброжелательность, нежность, прямолинейность, уважительность и юмор. Формула пяти элементов, объединенных в единое целое, включает в себя смешение инь и ян для достижения высшего состояния телесной гармонии и красоты. Древняя алхимическая формула *Solve et Coagula* соответствует второй стадии в медитационных формах.

На этой стадии вы должны осознать великое использование "пяти элементов", которые всегда существуют в вашем теле и которые вы, возможно, изучали, но не поняли на опыте. Таким опытом вас снабдит "Сплавление пяти элементов". На этой стадии происходит очищение всего тела. В это время может выделяться много газов, кишечник будет работать весьма интенсивно, стул будет черным, пачкающим, пахнущим.

Должны быть открыты еще шесть специальных каналов, так что всего должно быть открыто восемь каналов. Первые два канала - это канал Управителя и Функциональный канал. Следующим должен быть открыт канал Чунмай.

Чунмай, или Пронизывающий канал, начинается в нижней части живота в точке хуэйинь и идет вверх вдоль двух линий до точки, расположенной между сосками, откуда он расходится в плечи, а затем сходится в ключицах. Отсюда он поднимается к лицу, пересекает рот и идет к точке между глазами, а затем к макушке головы.

Другой маршрут Пронизывающего канала начинается в точке юнцюань (на подошве), идет вверх вдоль внутренних сторон икр и бедер и соединяется в точке хуэйинь. Выходя из точки хуэйинь, он идет по центру тела, проходит мимо большой и малой кишок, почек, поджелудочной железы, печени, желудка, сердца, легких, трахеи и входит в мозг (гипофиз, шишковидное тело, средний мозг и макушка - точка байхуэй).

Второй специальный канал - Даймай. Этот энергетический канал начинается на ребрах и полосой обходит вокруг талии. По этой причине он называется Опясывающим каналом. Он рассматривается как пояс, связывающий каналы инь и ян. Когда этот канал правильным образом открыт, он обходит спиралью все тело. Если смотреть сверху вниз, то его "лента" будет раскручиваться против часовой стрелки, или справа налево, поднимаясь вдоль всего тела и объединяя все другие каналы. У женщин спираль раскручивается по часовой стрелке.

Третий специальный канал - Янцяомай, или Положительный ножной канал. Он начинается на внешних сторонах двух лодыжек и поднимается вдоль внешних сторон икр и бедер. Далее он идет вверх по внешним сторонам спины и поднимается в левое и правое плечи, которые являются центрами сильного поглощения энергии, откуда он поднимается вдоль шеи к уголкам рта и входит в глазные отверстия черепа, а затем через лоб и череп доходит до области среднего мозга.

Четвертым специальным маршрутом является Иньяцяо-май, или Отрицательный ножной канал. Этот канал начинается в центре подошв ног, оборачивается вокруг внутренних сторон лодыжек и поднимается вдоль внутренних сторон икр и бедер. Далее он проходит через внешние половые органы и поднимается в грудную клетку, ключицы, горло и через лицо к внутренним уголкам глаз. Этот канал состоит из двух симметричных каналов, из которых каждый проходит по своей стороне тела.

Пятый специальный канал - Янвэймай. Он начинается на передней части внешней стороны лодыжки, поднимается по внешней стороне ног, оборачивается вокруг плеч, далее идет вверх вдоль внешних сторон шеи и лица, затем через лоб и череп входит в продолговатый мозг.

Седьмой специальный канал - Инвэймай. Он начинается на внутренней стороне голени и идет вверх по передней стороне тела через колени, бедра, живот, грудь и соски. Отсюда он поворачивает внутрь к горлу, где он соединяется с Функциональным каналом.

Таким образом, все энергетические каналы тела объединены в единую сеть, состоящую из двух основных каналов, шести специальных каналов и двадцати четырех регулярных каналов, соответствующих различным органам на каждой стороне тела. Эти проходы для энергии представляют собой супермагистрали, магистрали и обычные дороги, соответственно, по которым энергия течет через тело.

## **2. ВТОРАЯ ФОРМУЛА: МАЛОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ КАНЬ И ЛИ**

Эта формула называется по-китайски сяоканъли и включает в себя буквальное испарение спермы (цзин) в энергию жизненной силы (ци). Иначе можно сказать, что согласно этой формуле происходит преобразование энергии сексуальных гормонов во все тело и в мозг. Основной секрет этой формулы заключается в том, что меняются обычными местами энергии инь и ян, способствуя тем самым освобождению энергии спермы.

Первая и вторая книги представляют собой подготовку пути для более сильного потока энергии спермы, так чтобы тело было в состоянии управляться с большими количествами входящей в него энергии (энергии, которая может соответствовать пробуждению кундалини). Эта формула включает в себя совершенствование корневой (хуэйпнь) и сердечной чакр и преобразование энергии спермы в силу спермы в силу спермы в пупке. Эта инверсия ставит тепло телесного огня ниже прохлады телесной воды. Пока не будет иметь места подобная инверсия, огонь просто будет распространяться вверх и выжигать все тело. Вода (сперма и семенная жидкость) имеет тенденцию течь вниз и наружу. Когда она высыхает - это конец. Эта формула заменяет обычные энергопотребляющие отношения чрезвычайно эффективным методом помещения воды в закрытый сосуд (котел) в теле; огонь расположен под котлом, а в котле варится сперма. Если вода (сила спермы) не запечатана, то она потечет прямо в огонь и либо погасит его, либо сперма испарится. Эта формула сохраняет целостность обоих элементов, допуская осуществление испарения в течение долгого периода времени. Сутью формулы является то, что никогда нельзя позволять огню подниматься вверх, не имея над ним воды для нагревания, и никогда нельзя позволять воде изливаться в огонь. Таким образом производится теплый влажный пар, содержащий огромную энергию и выгоды для здоровья.

Вторая формула состоит из следующего:

- а) смешивание воды (инь) и огня (ян) (мужского и женского начал) для зарождения;
- б) трансформация энергии спермы (производящей силы) в жизненную энергию (ци), собирающую и очищающую внешнее микрокосмическое алхимическое вещество;
- в) открытие двенадцати основных каналов;
- г) начинание "полубессмертия" (соединение и сублимация тела и души);
- д) циркулирование энергии по солнечной орбите (по космической орбите);
- е) возвращение потока производящей силы для укрепления тела и мозга и для запасаения и накопления ее в том первоначальном виде, в котором она была до половой зрелости;
- ж) постепенное уменьшение количества принимаемой пищи, опора на внутренние силы, на солнце, на луну и на воду и начало потребления космической энергии (начало "полубессмертия").

### **3. ТРЕТЬЯ ФОРМУЛА:**

#### **БОЛЬШОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ КАНЬ И ЛИ (БОЛЬШЕЕ СМЕШЕНИЕ ИНЬ И ЯН I)**

Эта формула представляет собой даосскую практику даканьли (таканьли). Она использует ту же самую инверсию энергий инь и ян, но в существенной степени увеличивает количество энергии, которое может быть подтянуто к телу. На этой стадии имеет место смешивание, трансформация и гармонизация энергии в солнечном сплетении (это место соответствует чакре манипурав). Увеличение количества энергии обусловлено тем фактом, что вторая формула извлекает энергии инь и ян из тела, в то время как третья формула извлекает энергию из неба (сверху) и земли (заземление ян и инь, соответственно) и добавляет энергию их элементов к энергии элементов самого тела. Энергия, на самом деле, может извлекаться из любого энергетического источника, такого как луна, дерево, земля, свет и тому подобное.

Третья формула состоит из следующего:

- а) перемещение "кухонной плиты" и изменение "котла";
- б) смешение больших количеств "воды" и "огня" (взаимодействие мужского и женского начал);
- в) большая степень преобразования энергии спермы в высшие формы;
- г) собирание внешних и внутренних алхимических веществ для восстановления производящей силы и укрепления мозга;

- д) совершенствование тела и души;
- е) начало очищения энергии спермы (производящая сила, жизненная сила, цзин-ци);
- ж) поглощение энергии матери Земли (инь) и отца Неба (ян). Смешивание с энергией спермы (тела) и с душой;
- з) возвышение души;
- и) восстановление позитивной воспроизводящей силы (семени) и предохранение ее от утечек;
- к) постепенное исключение пищи и опора на самодостаточность и энергию Вселенной (так называемое "дыханианство").

#### **4. ЧЕТВЕРТАЯ ФОРМУЛА: ВЕЛИКОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ КАНЬ И ЛИ (ТАЙКАНЬЛИ) МАКСИМАЛЬНОЕ СМЕШЕНИЕ ИНЬ И ЯН II**

Эта формула представляет собой смешение энергий инь и ян в наивысших центрах тела. Она предназначена для поворота вспять процесса старения, для восстановления тимуса до его естественного иммунитета. Это означает, что излучение целительной энергии происходит из более наполненных энергией точек тела, что дает большие выгоды физическому и эфирному телам. Четвертая формула состоит из следующего: а) изменение "котла" и перемещение "плиты" к более высоким центрам;

б) поглощение солнечной и лунной энергий;

в) высочайшее смешивание, трансформация, выпаривание и очищение энергии спермы (производящей силы), души, матери Земли, отца Неба, солнечной и лунной энергий для собирания микрокосмического внутреннего алхимического вещества;

г) смешивание визуальной силы с жизненной силой;

д) смешивание (сублимация) тела, души и духа.

Это соответствует сердечной чакре (анакате).

#### **5. ПЯТАЯ ФОРМУЛА: ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ**

Эта чрезвычайно высокая формула представляет собой буквальную трансмутацию "теплого течения", или ци, в ментальную энергию или в энергию души. Для того чтобы осуществить это, мы должны запечатать пять органов чувств, каждое из которых является открытыми воротами для энергетических потерь. Другими словами, энергия вытекает наружу через любой из органов чувств, если только не происходит эзотерического запечатывания этих путей движения энергии. Они должны выделять энергию только в том случае, когда к ним происходит конкретное обращение для передачи информации. Это соответствует бровям (аджна) или горловой чакре (вишудха).

Плохое обращение с органами чувств ведет к гораздо большим потерям энергии и деградации, чем люди обычно осознают. Вот примеры неправильного использования органов чувств: если вы слишком много смотрите, наносится вред семенной жидкости; если вы слишком много слушаете, то наносите вред уму; если вы слишком много говорите, вы наносите вред слюнным железам; если вы слишком много плачете, вы наносите вред крови; если вы слишком часто занимаетесь сексом, наносится вред костному мозгу...

Каждый из элементов имеет соответствующий ему орган чувств, через который может собираться или расходоваться энергия этого элемента. Глаза соответствуют огню; язык соответствует воде; левое ухо соответствует металлу; правое ухо - дереву; нос - земле. Пятая формула состоит из следующего:

а) запечатывание "пяти воров": ушей, глаз, носа, языка и тела;

б) контролирование сердца и семи эмоций (удовольствия, гнева, печали, радости, любви, ненависти и желания);

- в) объединение и трансмутация внутреннего алхимического вещества в сохраняющую жизнь истинную жизненность;
- г) очищение духа;
- д) подъем и развитие духа, прекращение блужданий духа вовне в поисках данных от органов чувств;
- е) избавление от разлагающейся пищи. Опора на не разлагающуюся пищу и на энергию Вселенной является истинным "дыханием".

## **6. ШЕСТАЯ ФОРМУЛА:**

### **ОБЪЕДИНЕНИЕ НЕБЕСНОГО И ЗЕМНОГО БЕССМЕРТИЙ**

Шестую формулу трудно описать словами. Она включает в себя инкарнацию мужской и женской сущностей в теле адепта (это соответствует макушечной чакре, сахас-раре). Эти две сущности имеют сексуальное взаимодействие внутри тела. Формула включает в себя смешение энергий инь и ян на макушке головы и над ней, тотальную открытость макушки для получения энергии сверху и рост шишковидного тела с целью его максимального использования. Когда шишковидное тело является максимальным, то оно служит нам компасом, который указывает нам, в каком направлении можно найти наши стремления и желания. Как это описано в даосской йоге, даосская эзотерика представляет из себя метод настроения духа. Без тела не может быть достигнуто Дао, но при наличии тела никогда не может быть осознана Истина. Человек, практикующий даосизм, сохраняет свое физическое тело с такой же тщательностью, с какой он сохранял бы ценный бриллиант, потому что оно может быть использовано как средство для достижения бессмертия. Если же, однако, вы не откажетесь от него после того как реализуете свое предназначение, то вы никогда не осознаете Истину.

Пятая формула состоит из следующего:

- а) смешение (объединение) тела, души, духа и Вселенной (космическая орбита);
- б) полное развитие позитивного совместно с окончательным искоренением негативного;
- в) возвращение духа в Пустоту.

## **7. СЕДЬМАЯ ФОРМУЛА:**

### **ВОССОЕДИНЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И НЕБА.**

#### **ИСТИННО БЕССМЕРТНЫЙ ЧЕЛОВЕК**

Мы сравниваем тело с кораблем, а душу с силовой установкой и винтом корабля. Этот корабль везет очень большой и очень ценный алмаз, который должен быть перевезен в отдаленное хранилище. Если ваш корабль поврежден (тело является слабым и больным), то независимо от того, насколько хорошим является двигатель, вы недалеко уплывете и можете тоже утонуть. Поэтому мы советуем воздержаться от духовной тренировки до тех пор, пока все каналы вашего тела не будут должным образом открыты и подготовлены к приему 10000 или 100000 "вольт" суперэнергии, которая будет вливаться в него. Даосский подход, который шел до нас пять тысяч лет, состоит из многих тысяч методов. Формулы и практики, которые мы описываем, в этой книге, основаны на этих секретных знаниях и на собственном двадцатилетнем опыте автора, который сам изучал их и обучал им тысячи учащихся.

Основные цели даосизма:

1. Этот уровень - преодоление повторного воплощения в тела, или Просветление.
2. Более высокий уровень - бессмертный дух.
3. Самый высокий уровень - бессмертный дух и бессмертное тело. Это тело функционирует подобно подвижному дому для души и духа.

**ПРИЛОЖЕНИЕ:  
КАК ДАОССКАЯ ЙОГА ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ**

**ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ И ДАОССКИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ**

**Гормоны** - это химические посланники, которые вырабатываются железами внутренней секреции в весьма незначительных количествах, но которые воздействуют, в конечном счете, на каждую клеточку вашего тела. Секреты эндокринных желез выделяются непосредственно в кровь, где они находят свой путь к различным органам, стимулируя или подавляя их активность или каким-либо другим образом влияя на их деятельность.

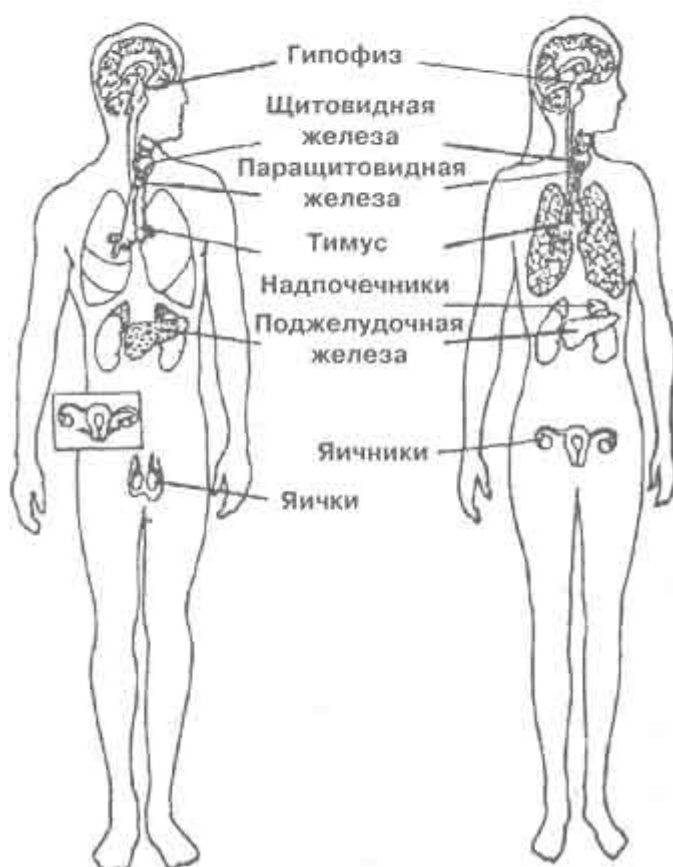
В даосской эзотерической системе энергетические центры вовсе не принадлежат физическому телу, а как бы "прилагаются" к некоему "жизненному телу", которое является чем-то отдельным и которое кристаллизуется до плотности, необходимой для того, чтобы осуществлять некоторые свои специальные проявления. Каждая железа должна выполнять конкретную работу. Когда тело является полностью здоровым, все они работают в совершенной гармонии. Эндокринные железы представляют собой особый интерес для практикующих даосскую систему, поскольку они связаны с циркуляцией энергии по Микрокосмической орбите.

Для того чтобы объяснить работу некоторых энергетических центров с позиций современной анатомии, надо рассмотреть некоторые соответствующие им эндокринные железы. Связь между ними может пониматься правильно или неправильно, но это лучшее из того, что можно предположить на данном этапе развития знаний.



## ДИАГРАММА 31

### Эндокринные железы



### НАДПОЧЕЧНИКИ

Надпочечники - это пара желез, расположенных в виде "шапочек" над верхними частями почек. Если их удалить, быстро последует смерть. Железы состоят из коркового вещества (внешняя часть) и мозгового слоя (внутренняя часть). Внешняя часть производит половые стероидные гормоны, глюкокортикоиды (кортикостерон, гидрокортизон), которые принимают участие в углеводном, липидном и белковом обмене веществ, и минералокортикоидные гормоны (альдостерон, дезокс и кортизон), влияющие на объем и давление крови. Надпочечники представляют собой плоские треугольные по форме образования. Их размер и вес могут варьироваться. Каждый из них имеет приблизительно пять сантиметров в длину и вес от трех до шести граммов. У мужчин эти железы несколько тяжелее, чем у женщин.

Внутренняя часть надпочечников развивается из эктодерма, внешнего слоя клеток эмбриона. Это та же самая ткань, из которой состоит симпатическая нервная система. Внутренняя часть надпочечников выделяет адреналин и норадреналин. Адреналин участвует в формировании "быстрой" реакции человека, а норадреналин вызывает сужение сосудов, что приводит к повышению кровяного давления.

Количество адреналина и норадреналина, циркулирующих в крови, очень мало, но их влияние огромно. Их выделение запускается импульсами симпатической нервной системы во время умственных или физических стрессов. Введение адреналина в кровь вызывает

огромный прилив сил. Активизируются мозг и симпатическая нервная система. В крови повышается концентрация глюкозы, которая преобразуется из гликогена, запасаемого в печени. Из запасов крови печени и селезенки в сосуды

поступает больше клеток крови. Сердце бьется сильнее и чаще, зрачки глаз расширяются, делая зрение человека более ясным, дыхание учащается, температура тела повышается, ускоряются основные обменные процессы. Противоположный эффект, однако, наблюдается в системе пищеварения: теряется аппетит и уменьшается подвижность.

Адреналин добавляет сил как в физической, так и в умственной деятельности. Он дает силы для вступления в бой и скорость для бегства. Поскольку активность адреналина регулируется симпатической нервной системой, то его выделение может быть стимулировано той частью нервной системы, которая расположена вдоль позвоночного столба.

Некоторые врачи полагают, что существует определенное состояние человека, связанное с низким содержанием адреналина. Человек, у которого наблюдается недостаток адреналина, будет казаться утомленным и будет чувствительным к холоду, будет иметь холодные руки и ступни, у него будет отсутствовать аппетит, он будет беспокойным, плаксивым, иногда у него могут случаться даже нервные срывы. У таких детей будет замедляться рост, их поведением будет трудно управлять.

Если мы введем человеку адреналин, то его сердце начнет сжиматься более интенсивно и более часто, он будет ощущать беспокойство, его легко можно будет напугать. Если некоторое время у него будет избыток адреналина, он станет очень нервным.

Отсюда видно, что для поддержания правильной гармоничной деятельности различных органов системы человека необходимо тонкое равновесие между различными факторами.

В даосской эзотерической системе считается, что центром деятельности адреналина является область цзичжун. Это очень мощный энергетический центр, который размещен в области солнечного сплетения и анатомически соответствует местоположению позвоночников, селезенки, поджелудочной железы и почек.

## **ПОЧКИ**

Почки человека представляют собой орган в форме бобов весом около двухсот граммов. Мы имеем две почки, расположенные в пределах брюшной полости и защищенные сзади позвоночным столбом и большими мышцами спины. Верхние части почек расположены как раз под грудной клеткой. Правая почка, над которой находится печень, обычно меньше левой почки. Через почки каждый день проходит около 1700 литров крови.

Среди клеток имеются железы внутренней секреции. Почки производят вещества, поднимающие давление крови, что временами приводит к повышению давления. Некоторыми клетками почек производится эритропоэтин, который стимулирует производство красных кровяных телец.

В даосской эзотерической системе центром, отвечающим за деятельность почек, является минмэнь ("дверь жизни").

## **ЯИЧКИ**

Мужские половые железы, или яички, расположены в мошоночной сумке, а их нормальный размер варьируется от размера ореха до размера голубинового яйца. Имеются две части яичек - семенные канальца, которые производят сперму, и клетки Лейдига, которые производят основной мужской гормон, тестостерон. Клетки Лейдига производят также небольшие количества эстрогена, женского полового гормона.

Работой яичек управляют специальные гормоны, го-надотропины. Гонадотропины выделяются незадолго до наступления половой зрелости мужчины, ускоряя созревание яичек и выделение повышенных количеств тестостерона. Это вызывает появление вторичных

половых признаков, таких как развитие пениса, рост лобковых волос, увеличение мышечной массы, изменение голоса, рост бороды и других признаков мужественности.

При правильном производстве гонадотропинов и анд-рогена трубчатые зародышевые клетки превращаются в сперматозоиды.

В случае недостатка андрогенов во время полового созревания вторичные половые признаки могут не развиваться. Если подобный недостаток имеет место уже после полового созревания, то наблюдается частичный регресс. Причиной такого недостатка может служить заболевание гипофиза.

В даосской эзотерической системе считается, что энергия спермы и половые гормоны обладают огромным потенциалом. Мы пробуждаем эту энергию, преобразуем ее и препровождаем в высшие центры.

## **ЯИЧНИКИ**

Яичники так же, как и яички, имеют две функции: во-первых, производство яйцеклеток и, во-вторых, выделение половых гормонов. Гормонами яичников являются эстрогены и прогестерон, а в некоторых особых случаях могут выделяться андрогены.

Деятельность яичников пробуждается, когда девочке 11-13 лет. "Женские" гормоны служат для развития вторичных женских половых признаков - роста груди и лобковых волос, созревания полового тракта, формирования полового тракта, формирования женской фигуры и психологических характеристик женщины.

Слабое стимулирование яичника гонадотропными гормонами или отсутствие такого стимулирования, отсутствие реакции яичников на эти гормоны или их неправильная реакция - все это приводит ко многим расстройствам, включая отсутствие менструаций, пропуски менструаций и развитие мужских признаков.

Даосская система считает яичники великим энергетическим центром женщины. Женщина может пробудить из яичников огромную энергию и послать ее в высшие центры.

## **СЕЛЕЗЕНКА**

Селезенка расположена над левым краем желудка, между ним и диафрагмой. Она имеет форму боба и темный сине-красный цвет. Она весит 140-170 граммов и является мягкой, пористой и хрупкой. Селезенка управляет разрушением клеток крови.

Даосская эзотерическая система считает, что селезенка является точкой входа солнечной силы, которая оживляет плотное тело. Без этого жизненного эликсира не может жить ни одно живое существо. Из селезенки эта солнечная сила посылается в солнечное сплетение, а из солнечного сплетения эта "жидкая" энергия течет вдоль волокон, составляющих нервную систему. Так она проникает в каждую часть физического тела, пропитывая своей жизненной силой каждую клетку.

Согласно китайской медицинской теории, когда человек здоров, жизненная энергия накапливается в селезенке и извлекается из крови в таких больших количествах, в которых не может быть использована внутри тела. Поэтому жизненная энергия излучается наружу по прямым линиям через поры кожи, выводит ядовитые газы, вредные бактерии и вирусы и помогает сохранять физический организм здоровым. Она также предотвращает вторжение в плотное тело армий болезнетворных организмов, носящихся в атмосфере.

В соответствии со взглядами даосов после еды жизненная солнечная энергия, привлеченная селезенкой, потребляется телом в огромных количествах. Когда пища является тяжелой, поток жизненной жидкости от тела заметным образом уменьшается и не вычищает плотное тело так тщательно, как это бывает в том случае, если пища легко усваивается. В этом случае и болезнетворные микробы задерживаются хуже.

Таким образом, переизбыток ведет к тому, что человек с большей вероятностью может

простудиться или стать жертвой болезни. Во время болезни селезенка снабжает жизненное тело очень малыми количествами солнечной энергии, и в это время, кажется, плотное тело питает жизненное тело. Даосская система утверждает, что мы должны сначала "починить" жизненное тело, которое потом поможет плотному телу стать сильнее.

В даосской эзотерике солнечное сплетение считается самым большим "котлом" жизненного тела, который во время практики "Великого просветления кань и ли" может алхимически смешивать или гармонизовать производящую силу с жизненной энергией из энергетического центра, соответствующего гипофизу. Как указывалось ранее, селезенка соответствует части "солнечного сплетения".

### **ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА, ТИМУС**

Эта железа является железой развития ребенка. Она находится в грудной клетке между легкими позади верхней части грудины. Она опускается и покрывает верхнюю часть сердца, перекрывая большие сосуды в верхней части последнего. Она достигает своего максимального размера в начале периода полового созревания, впоследствии постепенно уменьшаясь и теряя свою структуру железы. Она, однако, сопротивляется этому увяданию, и некоторые секреты выделяются из нее в течение всей жизни.

В даосской йоге считается, что когда энергетический центр тимуса правильным и соразмерным образом стимулируется за счет энергии гипофиза и спермы, он может обратить процесс старения вспять. Это случается в практике "Великого просветления кань и ли", при которой седые волосы становятся черными, снова вырастают зубы и внешний вид проявляет признаки омоложения.

### **ГИПОТАЛАМУС**

Гипоталамус является частью "переднего мозга, той самой части мозга, из которой развиваются полушария головного мозга. Гипоталамус представляет собой соединительное звено между корой головного мозга и гипофизом. Хотя гипофиз и считается более "старшей" железой, тем не менее гипоталамус выделяет стимулирующие и замедляющие вещества, которые регулируют функций гипофиза. Эта древняя область нашего мозга также тесно связана с регулированием энергетического баланса посредством управления аппетитом, сном, температурой тела, половыми функциями и водным обменом.

Нарушение работы гипоталамуса может вызвать такие "эндокринные расстройства", как преждевременное сексуальное развитие, отсутствие аппетита при избыточной потере веса, сахарный диабет и расстройство структуры сна.

На самом деле гипоталамус и гипофиз функционально и анатомически связаны. Наши мысли, наши надежды и радости, наши беспокойства и печали, само устройство нашей нервной системы - все это существенным образом влияет на комплекс гипоталамус-гипофиз. В даосской эзотерической системе гипоталамусу соответствует энергетический центр тьянтин (средняя точка лба).

### **ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА: ЖЕЛЕЗА ЭНЕРГИИ**

Щитовидная железа расположена в горле, спереди и по обеим сторонам дыхательного горла чуть ниже гортани и адамова яблока. Эта железа состоит из той же самой ткани и выходит почти из того же самого места, что и железистая доля гипофиза. Она весит около тридцати граммов. Каждая доля щитовидной железы-имеет до двух дюймов в длину и от дюйма до дюйма с четвертью в ширину.

Щитовидная железа очень густо насыщена кровеносными сосудами, и через нее

проходит гораздо больше крови, чем количество, которое могло бы соответствовать ее размерам. Это обусловлено высокой степенью ее функциональной активности. У женщин она тяжелее, чем у мужчин; железа увеличивается во время сексуального возбуждения, менструаций и беременности.

Щитовидная железа выделяет тироксин, содержащий иодиды.

Щитовидная железа является железой энергетической, а ее секрет влияет на скорость жизни. Он влияет на метаболизм практически всех тканей тела. Основной функцией гормона является регулирование скорости потребления кислорода, которая соответствует скорости метаболизма тела, которую, в свою очередь, можно принять за "скорость жизни". Этот гормон необходим для нормального роста и развития мозга, мышц и костей; косвенным образом он также влияет на работу других желез внутренней секреции. Уменьшение количества гормона щитовидной железы приводит к замедленности всех процессов в теле. Если его слишком много, то будут наблюдаться страх, чувство тревоги, нервозность, потеря веса, повышенная жажда, частое мочеиспускание, обильное потение, невыносимость жары, бессонница, частый стул и частое сердцебиение.

Даосы считают энергетический центр щитовидной железы одним из наиболее важных центров тела, поскольку он влияет на рост плотного тела и на умственное развитие, а также очень тесно связан с остальными шестью рассматриваемыми энергетическими центрами. Имеется тесная связь между мозгом и органами воспроизведения.

В даосской эзотерической системе центр, соответствующий щитовидной железе, носит название сюаньци ("двенадцать этажей") и используется как энергетический центр только для "втягивания" энергии. Обычно его не включают в "алхимию", поскольку, когда он открыт, его трудно защитить. Однако в медитациях "Большое и Великое просветление кань и' ли" мы извлекаем из этого энергетического центра большое количество энергии, которую мы алхимически смешиваем с энергией из других энергетических центров, для того чтобы создать еще большие источники энергии.

## **ГИПОФИЗ**

Гипофиз имеет форму горошины и расположен в точности в центре головы у основания мозга на уровне носа. Он подвешен к нижней части мозга, как вишня к ветке дерева. Он серовато-желтого цвета. У взрослых он весит около трети грамма или 1/1400 фунта.

Английское название железы (pituitary) происходит от латинского слова "питуита", потому что предполагалось, что она выделяет жидкость, которая смазывает горло. Считалось, что эта жидкость просачивается через пористую этmoidную кость, расположенную между железой и носовой полостью.

## **ЯЗЫК ПРИКАСАЕТСЯ К НЁБУ**

Эмбриологически гипофиз проявляет себя как отросток ротовой полости. Этот отросток принимает форму сумки, которая растет по направлению к мозгу. К концу четвертой недели этот выступ входит в контакт с идущим от мозга отростком, называемым "воронковидным". Далее сумка развивается в переднюю долю гипофиза, в которой воронковидный отросток представляет самую древнюю часть нервной системы, развивающуюся в заднюю часть гипофиза. Между передней и задней долями гипофиза имеется промежутки, который не зарастает всю жизнь.

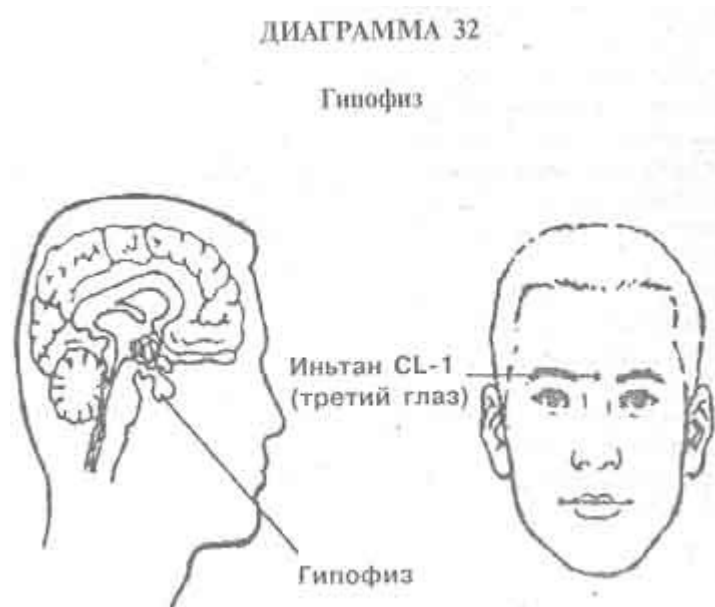
Гипофиз разделяется на переднюю часть, которая состоит из железистой ткани, и на заднюю часть, которая состоит из ткани наподобие нервной. Передняя часть выделяет несколько гормонов, которые воздействуют на ряд структур тела: гормон роста, гормон,

который стимулирует кору надпочечников, гормон, стимулирующий производство тироидов, гормон, стимулирующий производство молока в груди, и гормон, который влияет на производство пигмента некоторыми клетками кожи.

Задняя часть железы является продолжением гипоталамуса - той части мозга, к которой она прикреплена.

Задняя часть гипофиза выделяет несколько важных гормонов, два из которых заслуживают особого внимания. Один из них, называемый пролактин, оказывает огромное стимулирующее воздействие на матку беременной женщины и часто используется в тех случаях, когда роды бывают медленными и трудными. Другой из них, называемый антидиуретическим гормоном, управляет солевым и водным содержанием крови.

В исследованиях на животных установлено, что активный гипофиз вызывает чувство встревоженное, настороженности. Уставший или вялый гипофиз вызывает сонливость и общую вялость. Во время зимней спячки животное при холодной погоде переходит в каталептическое состояние, в котором оно продолжает дышать, но более глубоко и более медленно, чем в бодрствующем



состоянии. Выделения всех желез внутренней секреции в этот период изменяются, но наибольшие изменения происходят с гипофизом, клетки которого сморщиваются так, как если бы они тоже спали или отдыхали. Когда приходит весна, клетки гипофиза возобновляют свою нормальную активность.

В даосской системе правильному стимулированию и гармонизации энергетического центра, связанного с этой железой, оказывается особое внимание. Делались попытки смешать энергию гипофиза с энергиями более холодных источников, такими как энергия спермы и энергия земли. Этот процесс представляет собой "котел" для совершенствования духа в практике, называемой "Запечатывание пяти органов чувств".

### **ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА (компас человека)**

Шишковидная железа представляет собой конусообразное тело, красноватое по цвету, длиной в полдюйма -немногим больше по размеру, чем зерно пшеницы. Она прикреплена к третьему желудочку мозга и находится над ним. Она весит около двух гранов (0,13 г).

Частично она состоит из нервных клеток, содержащих пигмент, аналогичный тому, что содержится в сетчатке глаза. Это говорит в пользу того, что на раннем этапе развития животных она служила в качестве глаза.

Согласно даосской терминологии этой железе соответствует энергетический центр пиваигун. В теории "котла" считается, что он участвует в достижении высшего уровня духа в практике "Единения с Небом". Когда этот центр будет развит полностью, он сообщит нам, в чем наше предназначение.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ СИСТЕМА ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО



### ЦЕЛЬ ДАОССКОЙ ПРАКТИКИ

Целительное Дао представляет собой практическую систему самосовершенствования, которая дает возможность индивидууму осуществить гармоничное развитие на физическом, ментальном и духовном планах и достигнуть духовной независимости.

С помощью ряда древнекитайских медитативных и энергетических упражнений практикующий учится увеличивать количество своей физической энергии, освобождается от напряжений, улучшает свое здоровье, совершенствует практику самообороны и приобретает способность исцелять самого себя и других. В процессе создания прочных основ здоровья и хорошего самочувствия физического тела закладываются также основы духовной независимости человека. В процессе изучения возможностей черпать энергию Солнца, Луны, Земли и звезд достигается также уровень осознанности, при котором может осуществляться питание и развитие "плотного" духовного тела.

Конечной целью даосской практики является выход за пределы физических ограничений посредством развития в человеке души и духа.

### КУРСЫ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫМ ЦЕНТРОМ ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО

В настоящее время существует много международных центров целительного Дао в

Соединенных Штатах, Канаде, на Бермудах, в Германии, Нидерландах, Швейцарии, Австрии, Франции, Испании, Индии. Японии и Австралии, предлагающие персональное обучение различным практикам, таким как работа с Микрокосмической орбитой, медитация Целительной любви, тайцзи-цигун, цигун "железная рубашка" и медитации Сплавления.

Медитация "Теплого потока целительного Дао" -вышеупомянутые практики известны и под таким названием -- пробуждает, направляет и сохраняет производящую жизненную силу, называемую Ци, и организует ее циркуляцию по основным акупунктурным меридианам тела. Специальные практики этой древней эзотерической системы устраняют стрессы и нервные напряжения, осуществляют массаж внутренних органов и возвращают здоровье поврежденным тканям.

### **ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ I: Пробуждение вашего Целительного света**

**Курс 1:** (1) Открытие Микрокосмического канала; (2) Внутренняя улыбка; (3) Шесть целительных звуков; (4) Даосское омоложение - Самомассаж с помощью ци.

### **ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ II: Развитие внутренней силы**

**Курс 2:** Целительная любовь: семенное и яичниковое гунфу.

**Курс 3:** Цигун "железная рубашка"; тренировка органов и принцип предварительного укоренения. Практика "Железной рубашки" разделена на три семинара: Железная рубашка I, II и III.

**Курс 4:** Сплавление пяти элементов (стихий), дезинфицирование и очищение органов и открытие шести специальных каналов. Практика сплавления разделена на три семинара: Сплавление I, II и III.

**Курс 5:** Тайцзи-цигун', основания тайцзи-цигун. Практика тайцзи разделена на семь семинаров: (1) первоначальный комплекс: "тринадцать движений" (пять направлений, восемь движений); (2) быстрая форма выпуска энергии; (3) длинный комплекс (108 движений); (4) меч тайцзи; (5) нож тайцзи, (6) короткая и длинная палка тайцзи; (7) прикладная самооборона и работа с циновкой.

**Курс 6:** Питание пяти даосских элементов (стихий); даосская лечебная диета.

### **ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ III: Путь лучающегося здоровья**

**Курс 7:** Гунфу исцеляющих рук; пробуждение исцеляющей руки - гунфу пяти пальцев.

**Курс 8:** Ци-нэйцзан энергетический массаж внутренних органов. Эта практика разделена на три уровня: цинэйцза I, II и III.

**Курс 9:** Динамика Космоса; даосское искусство перемещения энергии.

### **ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ: Основы духовной практики**

**Курс 10:** Малое просветление кань и л": открытие двенадцати каналов; подъем души и развитие энергетического тела.

**Курс 11:** Большое просветление кань и ли: Подъем духа и развитие духовного тела.

**Курс 12:** Великое просветление: воспитание духа и души; космическое путешествие.

### **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: Дао бессмертия (царство души и духа)**

**Курс 13:** Запечатывание пяти чувств. Курс 14: Соединение Неба и Земли. Курс 15: Воссоединение Неба и Человека.

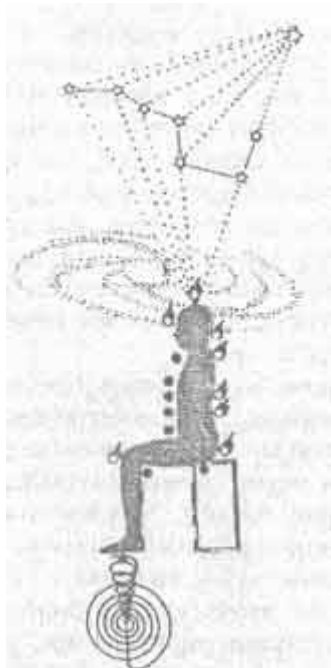
## **ОПИСАНИЕ КУРСОВ СИСТЕМЫ ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО**

### **ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ I: пробуждение вашего целительного света**



## Курс 1:

А. Первый уровень системы Целительного Дао включает открытие внутри себя Микрокосмической орбиты. Открытие Микрокосмической орбиты дает нам возможность распространить себя наружу для соединения со вселенской, космической частицей и с силами Земли. Их объединенные силы даосы считают "светом потока тепла, возникающего при медитации".



При помощи уникальных техник расслабления и концентрации эта практика пробуждает производящую жизненную силу, или ци, направляет ее в первые два основных акупунктурных канала (или меридиана) тела, осуществляет ее циркулирование и сохранение. Одним из этих каналов является канал Действия, идущий вниз вдоль груди, другим - канал Управителя, который поднимается вдоль спины.

Специальная практика этого древнего эзотерического метода устраняет стрессы и нервные напряжения, массирует внутренние органы, восстанавливает здоровье поврежденных тканей и устанавливает чувство благополучия. Учитель Цзя и имеющие специальное образование инструкторы помогут учащимся открыть их Микрокосмическую орбиту путем прохождения энергии через их руки и глаза в энергетические каналы учащихся.

Б. "Внутренняя Улыбка" представляет собой мощный метод расслабления, который использует технику распространения счастья как язык общения между внутренними органами тела. Научившись внутренним образом улыбаться органам и железам, все тело почувствует себя любимым и ценным. Стрессы и напряжения будут нейтрализованы, поток ци возрастет. Вы почувствуете, как энергия опускается вдоль всего тела подобно водопаду. Внутренняя улыбка поможет учащимся противодействовать стрессам, а также поможет им направлять и увеличивать поток энергии ци.

В. "Шесть целительных звуков" (шестисловное заклинание) представляют собой основную технику расслабления, использующую простые движения руками и специальные звуки для осуществления охлаждающего воздействия на внутренние органы. Эти специальные звуки создают вибрации определенных органов, а движения руками и определенные позы выводят из тела тепло и давление. Результатом является улучшение пищеварения, уменьшение внутреннего напряжения, уменьшение бессонницы и головных болей и возрастание жизненности, поскольку возрастает поток ци через различные органы.

Метод "Шесть целительных звуков" благоприятен для тех, кто практикует различные формы медитации, боевые искусства или занятия спортом, при которых имеется тенденция накапливать в системе избыточные количества тепла.

Г. Даосское омоложение - Самомассаж посредством ци представляет собой действия по самоисцелению, использующие внутреннюю энергию, или ци, для укрепления и омоложения органов чувств (глаза, уши, нос, язык), зубов, кожи и внутренних органов. Используя внутреннюю энергию (ци) и мягкое внешнее стимулирование, эта простая, но чрезвычайно эффективная техника самомассажа дает человеку возможность рассосать некоторые из энергетических блокировок и точек напряжения, являющихся причиной болезней и процесса старения. Методы даосского омоложения насчитывают тысячелетия и восходят к классическому тексту Желтого императора по даосской внутренней медицине.

Овладение совокупностью техник Микрокосмической орбиты, Внутренней улыбки, Шести целительных звуков и Даосского омоложения является необходимым предварительным требованием для тех учащихся, кто намерен изучить вводный уровень II практики Целительного Дао.

### **ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ II: Развитие внутренней силы**

#### **Курс 2: Целительная любовь: семенное и яичниковое гун-фу; трансформация сексуальной энергии к высшим центрам и искусство гармоничных взаимоотношений**

На протяжении более чем пяти тысячелетней китайской истории "бессточный метод" сохранения семенной жидкости во время сексуального общения оставался хорошо охраняемым секретом. Прежде всего, он практиковался исключительно самими императорами и их ближайшим окружением. Кроме того, он передавался от отца к единственному избранному сыну и, вообще говоря, не передавался членам семьи женского пола. Практики Семенного и Яичникового гунфу учат мужчин и женщин, как трансформировать сексуальную энергию и осуществлять ее циркулирование по Микрокосмической орбите. Вместо того чтобы исключать сексуальные связи, древние даосские йоги учили тому, как использовать сексуальную энергию в качестве средства для углубления своих внутренних практик.

Сохранение и преобразование сексуальной энергии во время полового взаимодействия действует как средство оживления в физическом и духовном развитии как мужчины, так и женщины. Поворот производящей силы в обратную сторону - от половых органов к высшим энергетическим центрам - и организация ее циркулирования по телу восстанавливает силы всех жизненно важных органов, а также укрепляет и омолаживает их. Овладение этой практикой вызывает глубокое чувство уважения ко всем формам жизни.

В обычном половом акте партнеры обычно испытывают вид оргазма, который ограничен областью половых органов. При использовании специальных даосских техник мужчины и женщины начинают испытывать оргазм всего тела, не имея при этом никаких неконтролируемых потерь жизненной энергии. Овладение методами сохранения и преобразования сексуальной энергии является существенной частью той работы, которая необходима в продвинутой даосской практике.

Семенное и Яичниковое гунфу является одной из пяти основных ветвей даосской эзотерической йоги.

#### **Курс 3: Цигун "железная рубашка"; тренировка органов и принцип предварительного укоренения**

Практика "Железной рубашки" подразделяется на три части: Железная рубашка I, II и III.

Физическая целостность тела поддерживается и охраняется благодаря накоплению и циркулированию внутренней силы (ци) в жизненно важных органах. Энергия ци, которая

начинает свободно циркулировать по Микрокосмической орбите, а позднее участвовать и в практиках Сплавления пяти элементов, может накапливаться как в фасциях, так и в жизненно важных органах. Фасции представляют собой слои соединительных тканей, прикрывающих, поддерживающих или соединяющих органы и мышцы тела.

Цель накопления ци в органах и мышцах тела - создание защитного слоя внутренней энергии, который дал бы возможность телу выдерживать неожиданные повреждения. Тренинг Железной рубашки укореняет тело в земле, усиливает жизненные органы тела, изменяет сухожилия, очищает костный мозг и создает резерв чистой энергии ци.

Цигун "Железная рубашка" - одно из оснований духовных практик, поскольку он дает прочные корни для подъема духовного тела. Чем выше поднимается дух, тем более прочной должна быть его укорененность в земле. Цигун "Железная рубашка I" -- Упражнения для соединительных тканей и органов: на первом уровне прак-тикования Железной рубашки путем использования некоторых стандартных поз, блокировок мышц и дыхательных техник цигуна "Железная рубашка" практикующий учится вытягивать энергию из земли и осуществлять ее циркулирование. Стоячие позы учат, как соединять внутренние структуры (кости, мышцы, сухожилия и фасции) с землей, таким образом, чтобы возникла сила укоренения. Путем использования дыхательных техник внутренняя энергия направляется к органам, к двенадцати сухожильным каналам и к фасциям.

Спустя некоторое время "Железная рубашка" укрепляет жизненно важные органы, а также сухожилия, мышцы, кости и костный мозг. По мере того, как с помощью слоев энергии ци укрепляются внутренние структуры, решаются также проблемы плохой осанки и неправильного циркулирования энергии. Практикующий узнает о возможности физической и психологической укорененности в земле - жизненно важный фактор на более продвинутых стадиях даосской практики.

Цигун "Железная рубашка II" - упражнения для сухожилий: на втором уровне "Железной рубашки" учащийся узнает, как объединять ум, сердце, костную структуру и поток ци в единое движущееся целое. Статические позы, освоенные на первом уровне "Железной рубашки", развиваются на этом уровне в движущиеся позы. Целью "Железной рубашки II" является развитие силы укоренения и способности поглощать и сбрасывать энергию через сухожилия. Серия упражнений позволяет учащемуся изменять, растить и укреплять сухожилия, стимулировать жизненно важные органы и интегрировать фасции, сухожилия, кости и мышцы в единое целое. Учащиеся также осваивают методы очищения мышц и соединений тела от накопленных в них токсинов. Раз потоки энергии свободно проходят через все органы тела, то накопленные яды весьма эффективно могут быть выведены из тела без прибегания к избыточным голоданиям или специальным диетам.

Подготовительным для этого курса является курс цигуна "Железная рубашка I".

Нэйгун костного мозга (цигун "Железная рубашка III") - очищение костного мозга: здесь учащийся узнает, как очистить и нарастить костный мозг, восстановить половые гормоны и запасти их в фасциях, сухожилиях и костном мозге, а также как направить внутреннюю энергию к высшим энергетическим центрам.

Этот уровень "Железной Рубашки" работает непосредственно на органах, костях и сухожилиях с целью укрепления всей системы сверх ее обычных возможностей. Чрезвычайно эффективные методы создания вибрации во внутренних органах позволяют практикующему вытряхивать токсические отложения из внутренних структур каждого органа путем увеличения циркуляции энергии ци. Этот когда-то совершенно секретный метод продвинутого цигуна "Железная рубашка", известный также под названием "Системы золотого колокола", вытягивает энергию, производимую в половых органах и необходимую для выполнения продвинутых даосских практик, и направляет ее в высшие энергетические центры. Цигун "Железная рубашка" является одной из пяти основных ветвей даосской

эзотерической практики.

Для этого курса необходимо предварительное освоение цигуна "Железная рубашка I" и "Целительной любви".

#### **Курс 4: Сплавление пяти элементов (стихий), дезинфицирование и очищение органов и открытие шести специальных каналов**

"Сплавление пяти стихий" и "Очищение органов I, II и III" является второй формулой медитации даосской йоги, относящейся к "внутренней алхимии". На этом уровне учащийся узнает как пять стихий (земля, металл, огонь, дерево и вода) и соответствующие им органы (селезенка, легкие, сердце, печень и почки) взаимодействуют друг с другом тремя различными способами: в виде производства, объединения и усиления. Практика "Сплавления" объединяет энергии пяти стихий и соответствующие им эмоции в единое гармоничное целое.

Сплавление пяти стихий I: В этой практике внутренней алхимии практикующий учится трансформировать отрицательные эмоции беспокойства, печали, жестокости, гнева и страха в чистую энергию. Этот процесс осуществляется путем отождествления источника отрицательных эмоций с пятью внутренними органами тела. После отфильтровывания из органов избыточной энергии эмоций в теле восстанавливается состояние психофизического равновесия. Освобожденная от отрицательных эмоций, чистая энергия пяти органов кристаллизуется в светящуюся жемчужину или кристаллический шар. Жемчужина циркулирует по телу и притягивает к себе энергию внешних источников - энергию Космоса, энергию космической частицы и энергию Земли. Жемчужина играет центральную роль в развитии и питании души или энергетического тела. Тогда энергетическое тело питается чистой (добродетельной) энергией пяти внутренних органов. Сплавление пяти стихий II: На втором уровне практики Сплавления предлагаются дополнительные методы осуществления циркуляции чистой энергии пяти органов, уже очищенной от отрицательных эмоций. Когда пять органов очищены, происходит подъем положительных эмоций - доброты, нежности, уважительности, честности, справедливости и сострадания - как естественное выражение внутреннего равновесия. Практикующий в состоянии управлять этим состоянием равновесия путем наблюдения за качеством эмоций, самопроизвольно возникающих внутри его.



Энергия положительных эмоций используется для открытия трех каналов, идущих от

промежности, основания половых органов, к верхней части головы. Эти три канала вместе называются пронизывающими каналами или путями. Кроме того, открываются девять каналов, совокупно называемые опоясывающим каналом и окружающие девять основных энергетических центров тела.

Сплавление пяти элементов III: Третий уровень практики Сплавления завершает очищение энергетических каналов тела путем открытия положительных и отрицательных каналов рук и ног. Открытие Микрокосмической орбиты, пронизывающих каналов, опоясывающего канала, большого регулятора и больших соединительных каналов делает тело чрезвычайно проницаемым для циркуляции жизненной энергии. Беспрепятственная циркуляция энергии служит основой совершенного физического и эмоционального здоровья.

Практика Сплавления является одним из величайших достижений древних даосских Учителей, поскольку она дает человеку способ освобождения тела от отрицательных эмоций и в то же время позволяет высветиться чистым добродетелям.<sup>1</sup>

### **Курс 5: Тайцзи-цигун; основы тайцзи-цюань**

Практика тайцзи разделена на семь семинаров: 1) первоначальный комплекс "Тринадцать форм" (пять направлений, восемь движений); 2) быстрая форма выпуска энергии; 3) длинный комплекс (108 движений); 4) меч тайцзи, 5) нож тайцзи; 6) короткая и длинная палка тайцзи; 7) прикладная самооборона и работа с циновкой.

Практикующий тайцзи-цюань учится перемещать свое тело как единое целое, используя для этого скорее энергию ци, чем силу мышц. Без циркуляции ци по каналам, мышцам и сухожилиям движения тайцзи-цюань являются всего лишь физическими упражнениями с незначительным воздействием на внутреннюю структуру тела. В практике тайцзи-цигун возросший поток энергии, созданной практиками Микрокосмической орбиты, Сплавления и Железной рубашки, интегрируется в обычное движение, так что тело учится более эффективным методам использования энергии в движении. Неправильное движение тела создает ограничения для движения энергии, что вызывает блокировки энергии, плохую осанку и, в некоторых случаях, серьезные заболевания. Очень часто из-за неправильной осанки, накопленного напряжения, ослабленной костной структуры и психологических стрессов возникают проблемы с позвоночником.

Из курса тайцзи учащийся узнает, как использовать свою собственную массу для работы совместно с силой гравитации, а не против нее. Результатом увеличения осознания своего тела через движение является увеличение осознания всего окружающего и его потенциальных возможностей. Практикующий тайцзи может использовать интегрированное движение тела как средство самообороны в отрицательных ситуациях. Поскольку тайцзи является "мягким" способом тренировки и поддержания тела в порядке, то его можно практиковать и в преклонном возрасте, так как движение не так напрягает физические способности человека, как это делают некоторые упражнения аэробики. Перед началом занятий формой тайцзи-цюань учащийся должен овладеть:

- 1) открытием Микрокосмической орбиты,
- 2) Семенным и Яичниковым гунфу,
- 3) Цигуном "Железная рубашка I" и
- 4) тайцзи-цигуном.

Тайцзи-цигун разделен на семь уровней.  
Тайцзи-цигун I состоит из четырех частей:

- a) Ум: 1) Как использовать свою собственную массу совместно с силой гравитации; 2)

как использовать костную структуру для передвижения всего тела с очень малыми мышечными усилиями и 3) как овладеть тринадцатью движениями таким образом, чтобы ум мог сконцентрироваться на управлении энергией ци.

б) Ум и ци: Использование ума для управления потоком ци.

в) Ум, ци и сила Земли: Как интегрировать эти три силы в единое целое, беспрепятственно движущееся сквозь костную структуру.

г) Обучение применению тайней для самообороны.

Тайцзи-цигун II - быстрая форма высвобождения энергии:

а) Обучение тому, как быстро двигаться в пяти направлениях.

б) Обучение тому, как двигать всю структуру тела как единое целое.

в) Высвобождение энергии Земли через структуру тела.

Тайцзи-цигун III -- длинный комплекс тайцзи-цю-ань:

а) Изучение ста восьми форм движения.

б) Обучение тому, как привести ци в каждое движение.

в) Изучение второго уровня самообороны.

г) выращивание "глаз ци".

Тайцзи-цигун IV - меч тайцзи.

Тайцзи-цигун V - нож тайцзи.

Тайцзи-цигун VI - короткая и длинная палка тайцзи.

Тайцзи-цигун VII - прикладная самооборона и работа с циновкой.

Тайцзи-цюань является одной из пяти основных ветвей даосской эзотерической практики.

### **Курс 6: Питание по пяти даосским стихиям; даосская лечебная диета**

Составной частью целительного Дао является правильная диета, соответствующая потребностям тела, и правильное осознание сезонов года и климата, в котором мы живем. Чтобы иметь хорошее здоровье, недостаточно есть здоровую пищу, свободную от химических загрязнений. Человек должен научиться правильно комбинировать пищу в соответствии с пятью вкусами и с теорией пяти стихий. Зная свою доминирующую стихию, человек может научиться противодействовать неуравновешенности, свойственной его природе. Кроме того, при смене сезона потребности в диете также меняются. Нужно знать, как приспособить их к своему уровню активности. Правильная диета может стать инструментом для сохранения здоровья и совершенствования высших уровней сознания.

### **ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ III: Путь лучающегося здоровья**

**Курс 7: Гунфу исцеляющих рук; пробуждение исцеляющей руки - гунфу пяти**

## **пальцев**

Способность исцелять самих себя и других - одна из пяти основных ветвей практики Целительного Дао. Гун-фу пяти пальцев объединяет в себе как статические, так и динамические формы упражнений для совершенствования и питания ци, которая накапливается в органах, проникает в фасции, сухожилия и мышцы и, наконец, передается наружу через руки и пальцы. Эту технику с пользой могут применять те, кто практикует терапии, основанные на теле, и различные искусства исцеления. Благодаря практике гунфу пяти пальцев вы узнаете, как расширить свои дыхательные способности для дальнейшего укрепления своих внутренних органов, как тонизировать и удлинить мышцы нижней части спины и живота, как регулировать свой вес и как соединиться с целительной энергией Отца-Неба-и Матери-Земли; вы узнаете также, как развить способности к концентрации для самолечения.

### **Курс 8: Ци-нэйцзан; массаж, трансформирующий ци органа**

Эта практика разделена на три уровня: ци-нэйцзан I, II и III.

Ци-нэйцзан, или массаж, трансформирующий ци органа, представляет собой целостную систему китайского глубокого целительства, которая работает с потоками энергии в пяти главных системах тела: в сосудистой системе, в лимфатической системе, в нервной системе, в сухожильно-мышечной системе и в системе акупунктурных меридианов.

В практике ци-нэйцзан имеется возможность увеличивать поток энергии к конкретным органам путем массирования некоторой последовательности точек в области пупка. В даосской практике считается, что вся энергия ци и все органы, железы, мозг и нервная система соединяются в пупке; поэтому блокировки энергии в области пупка часто проявляются как симптомы, относящиеся к другим частям тела. Брюшная полость содержит толстую кишку, тонкую кишку, печень, желчный пузырь, желудок, селезенку, поджелудочную железу, мочевой пузырь и половые органы, а также много лимфатических узлов. В области пупка аорта и полая вена разделяются на две ветви, спускаясь в ноги.

Ци-нэйцзан работает на энергетических блокировках в пупке, а затем следует за энергией в другие части тела. Ци-нэйцзан является очень глубокой наукой целительства, принесенной в Соединенные Штаты Учителем Манга к Цзя.

### **Курс 9: Динамика Космоса; даосское искусство перемещения энергии**

Фэн-шуй (методы "ветра и воды") использовался китайским народом и его императорами в течение пяти тысяч лет. Он объединяет древнекитайскую геомантию, даосскую метафизику, динамическую психологию и современные знания по геомагнетизму для диагностирования энергий, сил и других явлений в природе, людях и строениях. Учащийся приобретет большую осознанность в своей собственной текущей ситуации и увидит больше возможностей для свободы и роста через взаимодействие с пятью элементами.

## **ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ: Основы духовной практики**

**Курс 10: Малое просветление (кань и ли); открытие двенадцати каналов; подъем души и развитие энергетического тела**

Малое просветление кань и ли (смешение инь и ян): Эта формула называется в Китае "Сяо Кань Ли" ("малые кань и ли") и подразумевает буквально выпаривание сексуальной энергии (цзин или созидательной) в энергию жизненной силы (ци), для того чтобы питать ею дух или энергетическое тело. Можно сказать, что передача силы сексуальной энергии через все тело и мозг начинается с Практики кань и ли. Основным секретом этой формулы является изменение обычных мест расположения энергий инь и ян, что способствует высвобождению сексуальной энергии.

Эта формула включает в себя развитие корневого (точка хуэйинь) и сердечного центров и преобразование, сексуальной энергии в чистую ци в пупке. Эта перемена мест расположения энергий помешает тепло телесного "огня" ниже холодности телесной "воды". Если такой перемены мест нет, то "огонь" просто движется вверх и выжигает тело. "Вода" (сексуальная жидкость) имеет тенденцию течь вниз и вытекать из тела. Когда она иссякает - это конец. Эта формула изменяет обычные процедуры расходования энергии путем использования чрезвычайно эффективного метода - она помещает "воду" в замкнутый сосуд (котел) в теле, а затем "варит" сперму (сексуальную энергию) при помощи "огня", расположенного снизу. Если "вода" (сексуальная энергия) не запечатана, то она будет течь прямо в "огонь" и либо загасит его, либо сама испарится.

Эта формула сохраняет целостность обоих элементов, допуская, чтобы процесс выпаривания продолжался очень долго. Суть формулы заключается в том, чтобы никогда не позволять "огню" гореть без того, чтобы над ним была "вода" для нагревания, и никогда не позволять "воде" изливаться в "огонь". Таким образом производится теплый влажный "пар", который содержит в себе огромную энергию и выгоды для здоровья и который способствует рекультивации всех желез и нервной и лимфатической систем, а также увеличивает вибрации.

#### **Формула заключается в следующем:**

1. Смешивание "воды" (инь) и "огня" (ян), или мужского и женского начал, чтобы дать рождение душе.
2. Трансформация сексуальной силы (воспроизводящей силы) в жизненную энергию (ци), сбор и очищение Микрокосмического внешнего алхимического элемента.
3. Открытие двенадцати главных каналов.
4. Осуществление циркуляции энергии по солнечной (космической) орбите.
5. Поворот в обратном направлении потока воспроизводящей силы для укрепления тела и мозга и восстановление его до того первоначального состояния, которое было до наступления половой зрелости.
6. Рекультивация вилочковой железы (тимуса) " лимфатической системы.
7. Очищение тела и духа: внутреннее половое сношение. Рождение бессмертной души (энергетического тела).

#### **Курс 11: Большое просветление кань и ли: подъем духа и развитие духовного тела**

Эта формула представляет собой даосскую практику "Большие кань и ли" (Да Кань Ли). Она использует то же самое обращение мест расположения энергий инь и ян, подо необычайной степени увеличивает количество энергии, которое может быть вытянуто вверх в тело. На этой стадии смешивание, трансформация и гармонизация энергии имеет место в солнечном сплетении. Увеличение количества энергии обусловлено тем фактом, что формула не только вытягивает энергии инь и ян изнутри тела, но извлекает также различные энергии непосредственно из Неба и Земли, или почвы, (ян и инь, соответственно) и добавляет их соответствующим энергиям собственного тела. Энергия, на самом деле, может быть извлечена из любого энергетического источника, такого как Луна, дерево, Земля, цветы, животные, свет и тому подобное.

Формула состоит из следующего:

1. Перемещение "печи" и изменение "котла".
2. Больше смешение "воды" и "огня" (внутреннее половое сношение).





3. Увеличенная интенсивность трансформации сексуальной энергии в высшие уровни.
4. Собираение внешних и внутренних алхимических элементов для восстановления производящей силы и укрепления мозга.
5. Совершенствование тела и души.
6. Начало очищения сексуальной энергии (воспроизводящая сила, жизненная сила, цзин-ци).
1. Поглощение силы Матери-Земли (инь) и силы Отца-Неба (ян). Смешивание с силой спермы и яичников (тела) и с душой.
8. Выращивание души.
9. Сохранение положительной производящей силы (созидательной силы) и удержание ее от утечек наружу.
10. Постепенный отказ от пищи и переход на потребление собственной энергии и энергии Вселенной.
11. Рождение духа, передача добродетелей и каналов энергии ци в духовное тело.
12. Практика, направленная на преодоление смерти.
13. Открытие макушки головы.
14. Перемещения в космическом пространстве.

### **Курс 12: Великое просветление (кань и ли)**

Эта формула представляет собой смешение энергий ян и инь в высшем энергетическом

центре. Она помогает обратить процесс старения путем воссоздания тимуса и увеличения естественного иммунитета. Это означает, что целительная энергия излучается из наиболее сильной точки тела, предоставляя большую выгоду для физического и эфирного тел.

**Формула состоит из следующего:**

1. Перемещение "печи" и "котла" к высшему центру.
2. Поглощение энергии Солнца и Луны.
3. Максимально возможное смешивание, трансформация и очищение сексуальной энергии (воспроизводящей силы), души, энергий Матери-Земли, Отца-Неба, Солнца и Луны для собирания Микрокосмического внутреннего алхимического элемента.
4. Смешивание визуальной силы с жизненной силой.
5. Смешивание (очищение, возгонка) тела, души и духа.

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: Дао Бессмертия (царство души и духа)**

**Курс 13: Запечатывание пяти чувств**

Эта очень высокая формула представляет собой буквальную трансмутацию теплового потока, или ци, в ментальную энергию или энергию души. Для того чтобы осуществить это, мы должны запечатать пять органов чувств, потому что каждый из них служит открытой дверью для утечек энергии. Другими словами, если отсутствует эзотерическое запечатывание этих путей утечек энергии, то по каждому из них наружу будут истекать потоки энергии. Они должны высвободить энергию только в том случае, когда к ним специально обращаются с целью передачи информации.

Злоупотребление органами чувств ведет к гораздо большим потерям энергии и к гораздо большей деградации, чем люди обычно осознают. Вот примеры неправильного использования органов чувств: если вы слишком много смотрите, наносится вред семенной жидкости; если вы слишком много слушаете, наносится вред уму; если вы слишком много говорите, наносится вред слюнным железам; если вы слишком много кричите, наносится вред крови; если вы слишком часто имеете половой акт, наносится вред костному мозгу и так далее.

Каждый из элементов имеет соответствующий орган чувств, через который может собираться или расходоваться сила этого элемента. Глаз соответствует огню, язык - воде, левое ухо - металлу, правое ухо - дереву, нос - земле (почве).

**Пятая формула состоит из следующего:**

1. Запечатывание пяти "воров": ушей, глаз, носа, языка и тела.
2. Контролирование сердца и семи эмоций (удовольствие, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть и желание).
3. Собираение и трансмутация внутреннего алхимического элемента в охраняющую жизнь истинную жизненность.
4. Очищение духа.
5. Выращивание и воспитание духа; прекращение блужданий духа снаружи в поисках чувственных данных.
6. Устранение разлагающейся пищи, опора на неразлагающуюся пищу, истинным дыханием служит потребление энергии Вселенной.

**Курс 14: Соединение Неба и Земли**

Эту формулу трудно описать словами. Она включает в себя инкарнацию мужской и женской сущностей в теле адепта. Эти две сущности совершают половой акт внутри тела. Он включает в себя смешивание энергий инь и ян на макушке и над макушкой головы, полностью открытой для получения энергии сверху, и возвращение шишковидного тела для

его максимального полного использования. Когда шишковидное тело полностью развивает свои потенциальные возможности, оно служит нам в качестве компаса, который говорит нам, в каком направлении мы найдем удовлетворение наших стремлений. Как описывается в даосской йоге, даосский эзотеризм представляет собой метод овладения духом. Без тела не может быть достигнуто Дао, но при наличии тела не может быть достигнута истина. Практикующие даосизм должны сохранять свое физическое тело с такой же заботой, с какой они хранили бы ценный алмаз, поскольку оно может быть использовано как средство для достижения бессмертия. Если, однако, вы не откажетесь от него, когда достигнете своей цели, вы не осознаете истину.

**Эта формула состоит из следующего:**

1. Смешение (объединение) тела, души, духа и Вселенной (Космическая орбита).
2. Полное развитие положительного для совершенного искоренения отрицательного.
3. Возвращение духа в пустоту.

**Курс 15: Воссоединение Неба и Человека**

Мы сравниваем тело с кораблем, а душу - с двигателем и винтом корабля. Этот корабль несет на себе очень ценный и очень большой алмаз, который надлежит отвезти к очень далеким берегам. Если ваш корабль поврежден (слабое и больное место), то каким бы хорошим ни был двигатель, вы не уйдете очень далеко и даже можете утонуть. Поэтому мы возражаем против какого-либо духовного тренинга, пока все каналы тела не будут должным образом открыты и не будут готовы получить десять или сто тысяч вольт сверхэнергии, которая будет влита в них. Даосский подход, который дошел до нас через пять тысяч лет, состоит из многих тысяч методов. Формулы и практики, которые мы описываем в этой книге, основаны на этих секретных знаниях, на двадцатилетних собственных исследованиях автора и на последующем успешном обучении тысяч студентов.

**Основная цель даосской йоги:**

1. Этот уровень - преодоление реинкарнации и страха смерти через просветление.
2. Более высокий уровень - бессмертный дух и жизнь после смерти.
3. Наивысший уровень - бессмертный дух в бессмертном теле. Это тело в своем передвижении по тонким планам функционирует подобно подвижному дому для духа и души, допуская их более сильное проявление.