



Игорь Михневич

Учение о

ПУСТОТЕ



*Трактатика
вьетнамского
боевого искусства*



Игорь Михневич

Учение о пустоте

Практика вьетнамского
боевого искусства

Москва



Амрита-Русь

2014

УДК 796.8
ББК 75.7
М69

Михневич И. О.

М69 Учение о пустоте. Практика вьетнамского боевого искусства / Игорь Михневич. — М.: Амрита, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-00053-195-2

Что может дать опыт древних вьетнамцев жителям современного мегаполиса? Как стала возможным передача боевого стиля от вьетнамских мастеров в современную Россию? Можно ли соединить абсолютный покой дзенской медитации с поразительной скоростью движений и ударов, наносимых бойцами Там Куи? Внимательный читатель получит ответы на все вопросы из первых уст. Книга рассказывает о технике, происхождении и философии вьетнамского боевого искусства Там куи Кхи-конг. Она адресована широкому кругу читателей, интересующихся восточными единоборствами, культурой Востока, философией дзен-буддизма.

В названии «Учение о пустоте» точно выражена суть боевого искусства, основанного на принципах Дзен. Из пестрой смеси афоризмов, притч, воспоминаний мастера и описания ключевых техник возникает живое изображение школы единоборства как уникальной традиции воспитания тела и духа. Повествование скрепляет образ автора – мастера и учителя Там Куи: даже там, где фигура рассказчика остается за рамками текста, неизменно присутствует его дух и стремление донести подлинную философию Школы Там Куи.

УДК 796.8
ББК 75.7

ISBN 978-5-00053-195-2

© Михневич И. О., 2014
© Оформление.
ООО «Свет», 2014

Предисловие

Среди боевых искусств есть свои «звезды». Весь мир знает карате или кунг-фу: про них снимают боевики и мультфильмы, записывают песни, придумывают красивые истории. По этим единоборствам проводятся соревнования; их даже включают в программу Олимпиады. Но есть среди боевых искусств и другие, не известные миру, но оттого не менее интересные.

Китай, Япония, даже Корея (благодаря ушу, карате-до, таэквондо) стали известны как места зарождения собственных школ единоборства. Вьетнам в их число не входит. Между тем, именно там, в нижней части полуострова Индокитай, родились, выросли и достигли зрелости не один и не два, а сотни различных стилей боевых искусств. Некоторые из них получили определенную известность за пределами Вьетнама. Например, в Европе и США действуют школы вьет во дао, наверное, наиболее распространенного единоборства из Вьетнама. Его в первую очередь и связывают с этой страной, как карате-до — с Японией.

При этом другие стили, совершенно не похожие на вьет во дао и техникой, и философией, можно назвать скрытыми от глаз сокровищами. Эта книга раскрывает заинтересованному читателю одно из них — древнее вьетнамское искусство Там Куи Кхи-конг.

Оригинальный, целостный и очень практичный стиль почти не известен не только за пределами Азии, но и в самом Вьетнаме. Как сложилась подобная ситуация?

В отличие от боевых искусств Китая и Японии (попавших в определенный момент в поле зрения правителей, кото-

рые осуществляли централизацию государства), вьетнамские стили оставались семейными, клановыми. Часто тот или иной стиль передавался по семейной линии в пределах одной деревни.

Возможно, Там Куи Кхи-конг так и остался бы историей, но судьба распорядилась по-другому. В самом конце семидесятых годов прошлого века она забросила мастера Зиена, последнего хранителя стиля, в советскую Белоруссию. Здесь и нашлась благодатная почва для хрупких ростков учения. Одним из учеников мастера стал Игорь Михневич. Он освоил мельчайшие нюансы стиля и развил его до уровня Школы.

В современной культуре боевые искусства становятся спортом, бизнесом, фитнесом, хобби. При этом забывается их истинная природа, суть которой — мастерство и самопознание. В Там Куи Кхи-конге нет соревнований: состязаться не с кем и незачем. Соревнования питают личный эгоизм, способствуют росту эго. Единственная победа, которая нужна занимающимся Там Куи Кхи-конгом — это преодоление собственных страстей, страхов, гордыни.

Каждое боевое искусство — это Путь, четко обозначенный маршрут от незнания к пониманию, от хаоса собственных мыслей к совершенству и гармонии. Национальность, возраст, уровень физической силы не имеют значения. Техника Там Куи способна преобразить любого, идущего по этому Пути.

У этого Пути есть своя основа. Несмотря на то, что китайские и вьетнамские единоборства внешне не похожи, у них общее философское начало — буддийское учение о пустоте. Это сердцевина многих восточных боевых искусств,

его сверхцель, то, что превращает прикладную технику самозащиты или оздоровления в благородный Путь. Постоянные упражнения в технике, совершенствование тела, медитации и отказ от излишеств не самоцель, но способ отринуть эгоистичные помыслы и встать на путь помощи всем живым существам, путь Дхармы.

В то же время Там Куи — настоящее боевое искусство, с жесткой прикладной техникой, сокрушительными молниеносными ударами и бросками. Все уровни техники заточены на предельную точность и быстроту реакции. Даже упражнения на гибкость и ловкость развивают тело как эффективную боевую систему.

Незаметность и простота облика подлинного мастера скрывают за собой огромный энергетический потенциал, который он способен моментально аккумулировать и, сконцентрировав в одной точке, со скоростью взрыва направить вовне.

Стиль Там Куи Кхи-конг — это такой же памятник культуры, как древний буддийский храм. Только здесь тысячелетнее совершенствование духа и эстетики запечатлено не в огромном бронзовом колоколе и статуе лежащего Будды, а в отточенных, быстрых и плавных движениях Тао «Лента», в гармонии парных упражнений, в лаконичной простоте бамбукового дыхания. Там Куи — это запечатленная традиция, продолжающая жить и развиваться, подобно огромному старому дубу, без следа усталости, без намека на разрушение.

Эта книга не просто рассказ о стиле и его особенностях. Это история создания Школы и ее непростой судьбы. Игорь Михневич стал хранителем стиля, создав Российскую Федерацию Там Куи Кхи-конг. Он и его ученики



подарили стилю продолжение жизни, обеспечив бережную передачу философии и техники Там Куи от вьетнамского мастера к последователям в России, Белоруссии, Италии, Германии.

Сегодня Российская федерация Там Куи Кхи-конг — единственная линия, по которой древнее вьетнамское боевое искусство передается нашим современникам. Эта книга не энциклопедия стиля, но живой и трепетный призыв почувствовать мощь, красоту, свободу, запечатленную в плавных движениях мастеров Там Куи Кхи-конг.

Nam Mo A Do Da Phat!

*Роман Козлов,
кандидат филологических наук*



История возникновения Там Куи Кхи-конг

Стиль зародился в глубокой древности, когда человеческая жизнь ничего не стоила, а времени на соревнование или на выяснение отношений не было. Кто побеждал в бою, тот и жил. В те стародавние времена Вьетнам вел постоянные войны с Китаем, да и в самом Вьетнаме не затихали междоусобные распри.

Человек не мог выжить в одиночку, люди жили кланами, семьями, и в каждом клане, в каждой семье существовали свои методы психологической и физической подготовки. Только таким образом можно было противостоять постоянной опасности. Тренировка начиналась с самого раннего возраста. К двадцати годам юноша превращался в совершенного бойца, владеющего секретной техникой боевого искусства, и мог в одиночку противостоять десяткам врагов. В чем же секрет? Каким образом готовили таких бойцов? Попробуем ответить на этот вопрос.

Решающую роль в развитии древней духовной культуры Вьетнама сыграло появление и распространение в этом регионе Чань-буддизма (Тхиен). Причем, получив ценнейшее наследство, предки вьетнамцев сумели перенять лучший опыт из многих духовных, лечебно-оздоровительных и боевых систем и творчески трансформировать их с учетом национальных особенностей своего региона. В результате родились совершенно оригинальные методики развития всех аспектов человеческой природы, начиная с физиологии, психики, менталитета, энергетики и заканчивая духовной сущностью человека. Там Куи Кхи-конг одна из таких методик.



Школа Там Куи Кхи-Конг никогда не имела широкого распространения. Закрытость и клановость характерна для многих вьетнамских школ. Это вызвано особыми историческими и культурными условиями, такими, как постоянные войны, нежелание передавать секреты школы посторонним. Мастер Зиен, учитель Тхиен Зуена, был последним носителем традиции школы.

Техника Там Куи Кхи-конг уникальна. Методика проведения занятий исключительно оригинальна и направлена прежде всего на постепенное развитие человека. Сила, жесткость и мощь приходят со временем, без надрыва и сверхусилий.

Легенда о возникновении стиля

К сожалению, имя основателя стиля утеряно, сохранилась только легенда. В давние времена существовала одна деревня. Ее жители постоянно трудились, чтобы прокормить себя. Нравы в ту пору были дикими, существовало большое количество банд, которые грабили и совершали бесчинства. И вот однажды одна из таких банд пришла в ту деревню. Главарь приказал собрать весь урожай и привести скот. Жители попытались оказать сопротивление бандитам, но силы были неравны. Из жителей в живых остались только один древний старик и мальчик. Старик позвал к себе парня и сказал ему: «Далеко в джунглях есть заброшенный храм, пойди туда, говорят, это чудесное место, может, там найдешь ответ, как нам теперь быть». Парень долго бродил в джунглях в поисках храма, питался кореньями, ночевал на деревьях, спасаясь от диких зверей, и вот однажды увидел старый заброшенный храм, весь увитый лианами. Внутри царило запустение, видимо, здесь очень давно не бывали люди. Долго ему пришлось разгребать мусор, прежде чем он увидел прекрасные изображения архатов и величественные статуи Будд и Бодхисаттв. Он так увлекся работой, что потерял счет времени, но вот однажды — то ли это был сон, то ли явь — архаты заговорили с ним. «Мы знаем, что с тобой приключилось, у тебя доброе сердце, мы поможем тебе. Мы обучим тебя чудесной технике борьбы и способу, при помощи которого ты сможешь прикоснуться к своей внутренней природе, он называется Там Куи (три сокровища). При помощи этого метода ты победишь бандитов и сможешь обучать людей защищать себя как от явных врагов, так и от нечистых духов». С этого момента каждую ночь



парень чудесным образом получал знания от самих архатов, а весь следующий день все старательно заучивал. Через несколько лет он превратился в воина со сверхъестественными способностями. Потом архаты поведали ему глубинную суть метода: «Нет ничего лучше для поддержания жизни и достижения долголетия, чем дисциплина тела. Секрет обуздания тела в том, чтобы концентрировать жизненную энергию в точке Кхи-хай, которая расположена в нижней части живота. Когда жизненная энергия собирается в этом месте, появляется эликсир. Благодаря ему телесная оболочка становится крепкой и сильной, а дух наполняется и становится изобилен. Если дух полон и изобилен, тебе обеспечена долгая жизнь. Следует знать, что эликсир не располагается нигде вне тебя. Самое важное — заставить жизненную энергию сердца опуститься в нижнюю часть тела, так, чтобы она наполнила поле эликсира в точке Кхи-хай. О, достойный, если ты будешь упорно следовать учению, которое мы передаем тебе, и не отступишь от него, это позволит тебе сохранять силу и здоровье на протяжении всей жизни, а если ты проявишь особое упорство, то сможешь сохранить и даже увеличить свои способности, которые ты получил от нас».

Сила юноши стала так велика, что разбойники убегали от одного его вида. Он прожил долгую жизнь, в течение которой обучал избранных искусству Там Куи Кхи-конг.

Такова старинная легенда происхождения стиля.

Символ школы

Эмблемой школы является колесо с восемью спицами, которые символизируют восьмеричный путь:

- правильные понимания, взгляды, оценки и суждения;
- правильные цели, побуждения, планы, рассуждения и решения;
- правильное использование речи;
- правильное поведение, поступки и действия;
- правильное отношение к существованию: исполнение определенной роли в жизни, которая должна быть незгоистичной, чувствительной и полезной;
- правильные усилия, направленные на добрые свершения;
- правильная интеллектуальная деятельность: изучение и обучение;
- правильное созерцание, преследующее фиксацию разума, позволяющее проявиться интуиции и прозрению.



Эмблема школы



В центре колеса — триединство, символизирующее три сокровища: Будду, Дхарму и Сангху. Такая символика характерна для буддизма всех стран и всех времен, а изображение этого символа встречается практически у всех народов, населяющих нашу планету. Драконы по бокам, символизируют учеников, стремящихся к обучению.

Там Куи Кхи-конг уделяет большое внимание как оздоровлению человека, так и боевому аспекту, и это очень характерно для многих вьетнамских систем. Считается, для того чтобы стать великолепным бойцом, прежде всего нужно иметь отличное здоровье, и с этим утверждением трудно поспорить. Метод придает огромное значение укреплению внутренних органов, сухожильно-связочного аппарата и костно-мышечной системы. Большую роль играет и воспитание морально-этических качеств учеников. Нравственная чистота является залогом успешного развития сильной личности.

Мастер Зиен

Вот мой друг, сидит на подушке, легкий, как облако.
От него ничего не жду.



Мне было тринадцать лет, когда я впервые увидел Зиена. Прошло уже тридцать лет, но первое впечатление от нашей встречи живо до сих пор.



Я был ребенком и окружающих меня взрослых, естественно, воспринимал не как друзей. С Зиеном все с первой минуты было не так, как с другими — он был «свой». Не знаю, почему, но казалось, что он такой же, как я. Общность наших интересов была очевидна. Я точно не знал, чему буду обучаться, но сразу понял все, что Зиен показывал своим ученикам, и удивился, что другие не могут это повторить. Его движения были точные и легкие, он и сам был очень легкий и невысокий. Меня сразу покорила этот необычный человек, который выглядел особенным на фоне других. Он никогда не важничал, никогда не вел себя высокомерно и часто приветствовал знакомых, не дожидаясь, пока они сами подойдут к нему. Такого поведения я раньше не видел и был удивлен и даже насторожен. Но позже понял: это был человек с большой душой, доброжелательный и искренний.

Зиен интересно общался с учениками во время занятий. Многим казалось, и они не раз обсуждали это, что учитель совсем старый и не в себе, что он ничего не видит и только улыбается. Как они могли так думать? Я до сих пор не понимаю. Мастер Зиен был фантастически проницательным, мне хватало одного его взгляда, чтобы понять свою ошибку и исправить ее. Если он чувствовал, что ученики потеряли интерес и занимаются механически, он доставал термос и спокойно пил чай, а после мог начать шутить. Казалось, что он совершенно равнодушен к тому, что происходит вокруг. Сейчас же, спустя годы, опираясь на свой опыт, могу с уверенностью сказать, что в те минуты он действительно был равнодушен. Ведь в тот момент, когда внимание занимающегося ослабевает, обучение прекращается.

У меня никогда не было фотографии учителя. Он был таким естественным и органичным, что даже не возникало желания его фотографировать. Обычный человек, встретив Зиена на улице, не разглядел бы в нем большого мастера. Совершенное Мастерство учителя находилось на каком-то запредельном уровне, но в бытовых условиях, в обычной жизни он был прост и очень скромен. Обычный вьетнамец неопределенного возраста, которого можно встретить в любом городе.

За все эти годы я повидал немало интересных и достойных людей, многие из них стояли на пути нравственного, духовного совершенствования, но таких, как Зиен больше не было. Его легкость, открытость и вместе с этим тихая спокойная уверенность очаровывали каждого, кто его встречал. Он просто жил, и если видел, что может помочь человеку, сразу помогал. Его знания о человеке во всех проявлениях находились не где-то в нем: они были везде, и каждое мгновение он, по своему усмотрению, брал нужный пласт.

Мастер Зиен часто говорил: «Дернешь лиану — взбуржишь лес».

Однажды мы вместе с учителем гуляли по лесу. Мы довольно часто встречались в парке или в лесу и спокойно прогуливались. Он почти всегда молчал. Иногда Зиен говорил: «Давай, делай, что хочешь, а я посмотрю». Я делал, он смотрел, а потом объяснял, что не так. В такие моменты я делал упражнения, которые не совсем хорошо понимал, и это было моей проблемой. Сам Зиен редко показывал, как нужно выполнять упражнения. Обычно он очень точно указывал на ошибки, объяснял и показывал то, что нужно было исправить.



Один раз после моих уговоров он согласился сделать несколько раз подряд «круговое Тао». Я устроился в стороне и с диким интересом стал наблюдать. Сначала я не увидел ничего удивительного. Его движения были гибкими и очень точными. Этого можно было достичь с помощью долгих тренировок, и к тому времени я сам неплохо выполнял это Тао. Но Зиен не остановился, как я ожидал, а продолжал делать дальше и дальше. Я смотрел... Непонятно от чего холодок прошел у меня по спине. Потом я стал дрожать. В тот момент мне стало очень страшно, хотя я и боялся себе в этом признаться. Не помню, как все закончилось. После этого все стало, как и прежде. Зиен несколько раз спросил меня, все ли хорошо со мной. Я сказал, что все хорошо. Дальше мы гуляли, как обычно, а потом попрощались и пошли по домам.

Я несколько лет не мог понять, что со мной тогда случилось. Зиен ничего специально не делал, это было видно, он, как обычно был приветлив и добродушен. Я просто стоял в стороне и смотрел, как он выполняет Тао, страх пришел изнутри, никаких внешних предпосылок не было. Мне мешало жить ощущение, что страх сидит внутри меня, что он без всякой причины в любой момент может выйти и подавить мою волю. Через много лет после того случая я все понял. Понял, когда увидел, что страха во мне больше нет, он не живет во мне, ему там нет места.

Когда мы складываем ладони в буддийском приветствии, мы знаем, что пустота между ладонями символизирует Будду. Пустота не имеет признаков, она пуста от самой себя, именно это состояние должно быть достигнуто. В тот раз, когда Мастер Зиен выполнял «круговое Тао», он погрузился в состояние пустоты, в то время как мое состояние осталось состоянием обычного человека. И все

мои страхи, все мое несовершенство на фоне его кристалльности вылезло наружу. Это совершенно точно, ошибки быть не может.

Я благодарен себе за то, что не скрыл от себя тот внезапно возникший страх. Можно было бравировать, не признаваться себе, подавить это ощущение. Если бы так произошло, то дальше ни о какой внутренней работе не могло идти и речи. Жил бы с постоянным омрачением внутри. Это очень важный момент: если человек скрывает от самого себя свое несовершенство, то со временем броня вокруг него становится все толще и толще, и ничто уже не может пробиться через нее. Сердце такого человека черствеет, он перестает искренне радоваться или по-настоящему грустить. В таких случаях очень трудно вернуть его к полноценной жизни.

Один раз к нам пришли ребята. Человек десять. Они явно служили в спецподразделении вооруженных сил. Все как на подбор высокие крепкие. Ребята прибыли из другого города, и им нужно было продолжать свои тренировки, поэтому они и пришли к нам. Сначала парни долго разминались, потом стали проводить спарринги между собой. Они бились без всякой защиты, сразу был виден серьезный настрой. Их схватки выглядели примерно, как бой боксеров. Ребята держались на расстоянии друг от друга, потом сближались, делали один или два удара и опять расходились. Один из них, самый подвижный, достал другого парня прямым ударом в солнечное сплетение, а затем бросил его на землю, но не смог добить, и боец быстро вскочил. Больше ни в одной схватке не было ситуаций, похожих на реальные. Но при этом все были очень возбуждены, что очень контрастировало с состоянием, которое было у нас во время наших занятий. Все это про-



должалось довольно долго. Мы с учителем внимательно наблюдали за ребятами.

Когда парни закончили и потихоньку стали собираться, Зиен подошел к ним и сказал: «Все не так, настоящий бой не так, надо бой, а не прыгать». Они, конечно, много слышали про Учителя, но его внешность явно не впечатлила их. Ребята стали снисходительно улыбаться и переглядываться. Зиен продолжал: «Не уходите, давай без театра, прыжки не надо, только бой, я стану спиной к стене, а ты давай нападай». Последние слова были обращены к самому активному парню. Тот явно смутился. Зиен был не молод и по сравнению с тридцатилетним крепышом смотрелся очень скромно.

Однако учитель настаивал, и наши ребята тоже стали говорить, что стоит попробовать. В конце концов Зиен встал спиной к стене, а парень — перед ним в трех метрах. Оба приняли боевые стойки. Все молчали. Я смотрел на парня, и мне казалось, что уже в эту секунду в нем зародилась неуверенность. И вот он как бы нехотя, но в то же время сильно и быстро, сделал вход с прямым ударом в грудь. Однако Зиен опередил его, сделав несколько прямых ударов, после которых парень просто отскочил от него на метров пять. Было видно, что атака Учителя не была очень сильной: парень просто не успел вовремя отреагировать. Встав, он по привычке отошел от своего противника и сделал вид, что готовится к следующей атаке. Пауза затянулась. Зиен ждал, а он все не атаковал. Учитель опустил руки и заулыбался. Он предложил молодому человеку попробовать еще раз, но было видно, что тот не очень-то хочет. Весь его запал пропал. Парень может и хотел атаковать, но не мог. Он испугался и был полностью бессилён перед настоящим обменом ударами. Тогда

Зиен предложил ему поменяться ролями: теперь парень должен был встать к стене, а Учитель — атаковать. Когда молодой человек встал к стене, а Зиен перед ним, всем без исключения все стало ясно. Стоя спиной к стене, нельзя уклониться от схватки, прыгая и совершая маневры, придется принять реальный бой. Для того чтобы быть способным на такое, нужно долго тренироваться, ведь не каждый к такому готов. Зиен не стал атаковать, а очень по-доброму, по-отечески сказал: «Вы неправильно занимаетесь, вы от себя скрываете свое неумение».

К тому времени уже многие из нас понимали скрытые принципы Там Куи, и этот случай очень наглядно показал, как они работают.

Когда я обучался у Зиена в СССР, невозможно было говорить ни о какой духовности. Все понимали, что боевые искусства несут в себе огромный заряд невидимых сил, и мечтали о том, как овладеть ими. Зиен никогда не говорил об этом. Многие пытались задавать ему вопросы, но он всегда уклонялся или ловко менял тему разговора. Поэтому все перестали спрашивать и стали додумываться до всего сами.

Я уже упоминал, что Зиен иногда приглашал меня погулять с ним в парке. Обычно он молчал, а если и разговаривал, то только о технике, не о духовности. Однажды совершенно неожиданно он спросил меня: «Ты знаешь, что такое быть Бодхисаттвой?». Я к тому времени уже об этом знал, но этот вопрос и то, что он адресован именно мне, произвел на меня очень сильное впечатление. Дальше он сказал следующее: «А ты знаешь, что когда Бодхисаттва вдыхает, он вдыхает все страдания людей, а когда он выдыхает, то выдыхает свет и благодать для всех



людей?». Я не знал, и это было подобно разрыву бомбы. Я был потрясен. Мне это показалось очень близким и понятным, казалось, я всегда это знал, но просто, по какой-то причине, забыл. Дальше он начал рассказывать о Буддизме махаяны и о жизни самого Будды. Он говорил, что в боевых искусствах, как и в практике буддизма, самое важное не поддаваться эмоциям и страстям. Самое важное, о чем он говорил: учитель боевых искусств обязательно должен быть Бодхисаттвой. Только в этом случае он может считаться настоящим учителем.

Сейчас, уже через много лет, я понимаю, что мастер Зиен именно таким и был. Для него самым важным было спасение живых существ. Спасение от заблуждений. Каждый из нас Будда, но наши заблуждения мешают нам даже задуматься об этом.

Зиен всегда повторял: «Никогда и никому не мсти. Пусть тебе сделали очень и очень больно, все равно не мсти, не позволяй себе ни одной негативной мысли даже про очень плохого человека. Тот, кто мстит, еще не понял глубинную суть жизни. Тираны и хитрецы иногда кажутся несокрушимыми, но это не так. Они всегда разрушают сами себя. Истинная война должна происходить внутри каждого человека — это война со своей слабостью, со своими страстями и тупостью».

«Когда кто-то мстит, — говорил Зиен, — он тратит на это свои мысли, свои силы, свою энергию. И все для того, чтобы сделать кому-то вред. Очень глупо. Во-первых, нет абсолютно плохих людей, любой поступок человека имеет причину; часто, если разобраться, этому человеку нужно помочь, а не мстить. Если же ты видишь, что человек никогда не успокоится и всегда будет совершать пло-

хие поступки, проанализируй и приобрети опыт, чтобы в дальнейшем с такими людьми не общаться. После такого анализа нужно успокоиться в Тхиен и обрести покой. Таким образом, энергия силы и время будут сохранены и потрачены на пользу живым существам.

Еще мастер Зиен объяснял один принцип поведения людей, который, в конце концов, и приводит к преждевременному старению и болезням. Речь идет о том, что многие люди хотят видеть себя очень сильными и значительными. Еще с молодости они учатся хмурить брови или снисходительно улыбаться, когда слышат об успехах других. Опасность подобного поведения кроется в том, что оно действительно вызывает у людей вышеперечисленные качества. Человек начинает считать себя очень значимым по сравнению с другими. Встреча двух людей, каждый из которых считает себя лучше другого, почти всегда заканчивается конфликтом. Никто не хочет уступать. Это порочный круг. Стрессы, войны своим появлением обязаны эгоистичным людям с завышенной самооценкой.

Вера в то, что мы так серьезны и значительны, говорит о незрелости личности и низкой энергии. Как бы серьезно ни был занят человек, какой бы он ни имел статус в обществе, он все равно должен чувствовать себя молодым и легким. Осознанность каждого мгновения жизни — это ключ к успеху. Зиен всегда говорил:

«Если вы будете легкими, радостными, то долго не составите, и многие двери вам откроются».

Однажды мы как обычно гуляли в парке. Зиен шел чуть впереди, я сзади. Вдруг он повернулся ко мне и спокойно сказал: «Ты вроде способный парень, но совсем не



принадлежишь себе». Я его не понял, он продолжал: «Сядь на мою куртку, скрести ноги и посиди без движения, пока я схожу к реке и вернусь». Его путь занял примерно семь минут, но за это время я очень много узнал о себе. Я с ужасом увидел себя как совершенно сумасшедшего человека и еле-еле высидел это время. Я был беспокоен, буря бессвязных мыслей кружилась в моей голове. «Что за глупая затея? Сам сиди!» — подумал я. Самое сильное впечатление ожидало меня потом. Когда Учитель вернулся совершенно тихий, очень-очень свой и родной, я в тот момент был просто ужасен. Именно ужасен. Я подумал, что похож на демона со всклокоченными волосами и с непонятно откуда возникшей страстью.

До этого случая я никогда в себе ничего подобного не замечал, всегда чувствовал себя очень энергичным, а других людей считал медлительными занудами. Еще я понял, что когда выполняю Тао, меня также сжигает огонь страсти, а раньше я считал, что это энергия. О выполнении парных упражнений и говорить не приходится. В поединках я ощущал только нервозность, ни о какой стабилизации психического состояния не могло идти и речи. От понимания всего этого стало совсем нехорошо.

Но самое интересное: я очень любил спокойно посидеть со скрещенными ногами, когда был один. Не знаю, как ко мне это пришло, но лет с десяти дома в тишине я почти каждый день сидел в такой позе, сам не понимая для чего. Мне от этого становилось очень хорошо и спокойно. Когда Зиен сказал мне посидеть, мне не пришло и в голову, что он хочет научить меня тому, что я уже делаю дома в тишине и покое. Сидеть на скамейке на улице для меня казалось странным: в такой ситуации обяза-

тельно нужно чего-то или кого-то ждать, а не просто успокоиться.

Зиен бесстрастно сел на скамейку, прогнулся, потянулся и замер. Я смотрел на него во все глаза. Он очень долго просто тихо сидел без малейшего движения. Учитель был совершенно естественен и органичен и казался встроенным в некую глыбу, в нечто незыблемое и постоянное. Это давало ему уверенность и мощь. Зиен тихо сидел, этом от него исходила невероятная сила. Для него время остановилось, а для меня оно текло обычно. Мне очень многое мешало, чтобы быть с Учителем.

Я был наполнен суматохой и подвержен постоянным истерикам и сменам настроения. Тогда я не мог понять, что это и как с этим быть, потому что был еще молод. Осознание своего состояния было настоящим испытанием для меня. Кроме того, я подумал, что Зиен играет в ту же игру, что и я, когда сижу дома, скрестив ноги. Точно помню, что тогда, в детстве, свои неосознанные занятия считал игрой. Теперь же, когда я увидел, что Зиен делает что-то подобное, сильно задумался.

Через некоторое время я осознал свое ощущение и смог описать его для себя при помощи следующего образа. Зиен тогда на скамейке в парке как бы слился с некой огромной глыбой, которая не видна обычным людям, но существует везде и постоянно. А я не мог присоединиться к нему и наблюдал все со стороны. Что-то очень важное, очень значительное было совсем рядом, но я не мог прикоснуться к нему. Это чувство не давало мне покоя. С того момента моя жизнь больше не могла оставаться прежней. Непреодолимое стремление овладеть всем



тем, что продемонстрировал Зиен, стало самой важной целью.

При каждом удобном случае, когда мне не мог никто помешать, я садился, выпрямлял спину и пытался что-то сделать, но не понимал, куда или на что направлено мое усилие. Мне стало понятно, что и до случая в парке я делал что-то очень похожее, но самостоятельно. Я был в нерешительности и не находил связи между вещами. Только одно можно сказать с уверенностью: от сидения я стал более сосредоточенным, но чего-то все равно не хватало. Когда для всей группы Зиен стал объяснять «бамбуковое дыхание», я испытал блаженство, так как понял, что мне не хватало дыхания. Позже мне удалось задать несколько вопросов о способах дыхания и выяснить, какой из них и как влияет на состояние сознания. То было началом, через несколько лет Зиен сам очень подробно объяснил все скрытые аспекты практики, но я считаю, что самое главное получил тогда, в парке на скамейке. Техника дыхания очень разнообразна и включает в себя огромное количество упражнений. Вот некоторые из них: «бамбуковое дыхание», «сидение у источника», «уплотненное дыхание», «дыхание кожей», «дыхание различными частями тела», «управление орбитой в соответствии с фазой Луны и Солнца», «управление дыханием во время выполнения Тао и парных упражнений», «дыхание — путь белых облаков» и др.

Самым трудным является сидение со скрещенными ногами. Необходимо сохранять расслабленность тела, расслабленность костей, мыслей, зрения при условии, что тебе очень и очень больно. Совсем не легкое дело. Большинство людей не понимают этого глубокого секрета, но он — ключ к успеху. Некоторые посидят немного

со скрещенными ногами, потом им становится немного больно, трудно, и на том все заканчивается. Такие люди обычно по любому вопросу имеют свое мнение и очень много говорят. Они умеют находить множество отговорок, чтобы не заниматься. Зиен всегда советовал терпеть и продолжать занятия, не распрямляя ног. Однако если у вас травма коленей или таза, садиться нужно постепенно, только после полного заживления можно переходить к полноценным занятиям.

Тренироваться сидеть со скрещенными ногами — это самое трудное. И многим нелегко это вытерпеть. Но если эту трудность мы преодолеем, никакие другие трудности нам не будут страшны. Человек способен терпеть. Трудно терпеть только то, что не может преодолеть воля, а волей нужно управлять с помощью мысли. Сначала при сидении со скрещенными ногами изменяются кости, затем изменяется кровь. Через один-два года страдания прекращаются, приходит наслаждение. Ты как будто бы входишь в иной мир.

Никогда не увлекайся «чудесами», происходящими от практики. Иногда можно почувствовать себя тяжелым, как гора, или не чувствовать своего тела и многое другое. Если пойти по этому пути, можно потерять все, что ты приобрел в результате практики Там Куи. Увлечение чудесами свидетельствует о появлении эгоизма и желании обладать. Если появляется что-то необычное во время выполнения упражнений, нужно относиться к этому как к искушению Мары и понимать, что все только проявления нашего собственного ума.

Я был поражен, когда Зиен заговорил о христианстве. Оказывается, он глубоко понимал, ценил и уважал хрис-



тианский взгляд на жизнь и христианские ценности. В 70–80-е годы говорить об этом и демонстрировать свою убежденность было очень смело. Кроме общей христианской доктрины, он много знал о подвижниках христианства и приводил примеры из их жизни. Он всегда говорил, что религии — только форма изложения, идея — везде одна. Теперь нам это совершенно понятно, но в то время было очень странно услышать такое в СССР от старого вьетнамца...

«Если придерживаться принципа „око за око зуб за зуб“, то скоро все будут без глаз и без зубов», — повторял Зиен.

Голод

В одной местности жил старый Мастер Там Куи Кхи-конг. Было ему уже за сто лет, телесные силы покинули его, но дух еще был крепок. И вот однажды среди ночи разбойники ворвались в деревню, согнали всех жителей в одно помещение, а сами начали грабить. Три дня люди жили без пищи. К концу третьего дня главарь разбойников сказал людям, что на утро их казнят, а пока он из жалости даст им поесть напоследок. По его приказу людям дали гнилые фрукты. Голодные люди бросились поедать их. Только один старый Мастер сказал, что такая еда очень вредна для здоровья. Ночью бандиты спешно покинули деревню — **правительственные войска давно охотились за ними и наконец им удалось напасть на их след. К утру крестьян освободили. Все, кто ел в ту ночь, мучились от нестерпимой боли в животе.**



История одной медитации

Бог создал мир, разум создал Бога.

Когда мне было примерно десять лет, я почувствовал желание сесть со скрещенными ногами и тихо посидеть. Была просто игра, но мне часто этого хотелось. Я не преследовал никакой цели, просто мне нравилось так сидеть. Приходило какое-то знакомое и очень приятное ощущение, и мне хотелось почаще его испытывать. Иногда я отказывался идти играть с детьми ради того, чтобы просто посидеть. Мне не казалось это странным, я вообще ничего об этом не думал, просто сидел, и тихая радость полностью заполняла меня. Я ничего не ждал и ни к чему не стремился, и однажды во мне проснулся вопрос: «Почему я?»

Моя радостная, спокойная жизнь закончилась, и этот вопрос стал меня мучить. Он постоянно сам собой возникал у меня в голове. Что значит: «Почему я?». Я не мог его осмыслить, но если попробовать его расшифровать, то он значил примерно следующее: «Почему я такой?». С таким внешним видом, с таким именем, в таком возрасте, почему? Ведь я мог быть другим, совсем другим, но я такой, как есть. Почему я?

Теперь вспоминаю ощущение, которое вызывал этот вопрос, и понимаю, что в том возрасте ответа не могло быть. Особенно часто он возникал после сидения, когда я с кем-нибудь встречался. Я видел все вокруг глазами этого человека, слышал его ушами, чувствовал его чувствами и не понимал, почему я должен вернуться к себе и быть собой, кто это придумал, какова цель всего этого? Зачем так сложно, ведь можно просто быть всегда.



Слова, конечно, очень трудно отражают переживания и ощущения.

Иногда я видел людей, и мне совсем не хотелось быть ими. Они как сломанные радиоприемники: совершенно не настроены, их чувства взбудоражены, после общения с ними обязательно нужен отдых. Я с радостью садился и сидел, просто сидел и испытывал счастье.

Когда я первый раз увидел своего учителя Зиена, все стало на свои места. Он очень отличался от всех, я безо всякого опасения мог быть с ним, он был «я». В это время ко мне стало приходить понимание «почему я». Я увидел, что все люди очень разные, все выполняют свою задачу. Одних нужно просто забыть, а в некоторых местах, где собираются определенные люди, вообще нельзя появляться. Мир очень сложен, и очень здорово, что можно тихо посидеть и заново родиться.

Как-то раз Зиен рассказал старшим ребятам про сидение с вниманием на дыхании. Для меня это стало взрывом, революцией и чем-то еще. После услышанного я быстро побежал, нет, полетел домой пробовать. Я сразу нащупал нечто очень огромное и неподъемное. Пришло ощущение глыбы, немыслимой глыбы, которую нужно поднять, но я не мог даже просунуть под нее пальцы, чтобы ухватить. Но странно: вместе с пониманием трудности пришло и ощущение легкости. После сидения с дыханием вместе с ощущением покоя приходило ощущение легкости и странной бесшабашной силы.

Все упражнения на занятиях Зиена казались простыми, естественными и сразу запоминались. Не было никакой необходимости их учить, они сами входили и располагались где-то внутри. Уже тогда я стал видеть взаимосвязь



сидения и Тао. Все пришло само, я даже не задавал никаких вопросов по этому поводу.

Постепенно во время сидения приходило ощущение глубины: казалось, опускаешься на дно, бурление и волны остаются где-то сверху, их можно слышать или видеть, но ты не хочешь отвлекаться и спокойно продолжаешь сидеть. Сидеть хотелось бесконечно, а все, что происходит в повседневной жизни, особенно когда помотришь на разбалансированных людей, кажется театром абсурда.

Так было, пока не пришло время взрослеть, и не появилась необходимость заботиться о других людях. Нужно работать, зарабатывать деньги и, как следствие, общаться с разными людьми.

Чем старше я становился, тем меньше оставалось людей, в которых можно было быть. Слова «быть душа в душу» наиболее точно объясняют это состояние. Остался только Зиен, иногда казалось, что есть и другие, но постепенно остался только он. Теперь понятно, почему человек может и должен быть обособленным: это нужно, чтобы каждый был собой, со своими возможностями и своим пониманием жизни. Это прекрасно. Человек — вместилище всего того, что он сам о себе и о других думает, чувствует. Нельзя просто так взять и смешать все это в кашу. Каждый должен сам, в полном одиночестве, своим духом создавать свой мир.

Сидение стало совсем другим, открылось нечто внутреннее, совершенно не подвластное поверхностным ощущениям, которые могли коробиться и искриться. Там совершенный покой и очень светло. Это замечаешь, когда заканчиваешь сидеть: открываешь глаза, и обычный свет кажется серым и блеклым. Каждый раз очень удивляешься.



Очень интересно, что внешняя часть никоим образом не может повлиять на внутреннюю, а вот внутренняя постоянно влияет на внешнюю, постепенно как бы сжигая ее. Внутренняя яркость не подвластна карме, а внешняя, осязаемая оболочка, постоянно меняется от постороннего воздействия и от своих мыслей и эмоций. Я использовал слово карма, так как оно очень точно отражает то, о чем я говорю. Внешний слой как раз и несет на себе карму. Отчетливо понимаешь, что когда внутренний свет поглотит внешнюю оболочку, в которой все движется, карма будет отработана.

Это знание постоянно находится со мной, приносит радость и понимание того, что идешь по правильному пути. Иногда внешний слой, состоящий из мыслей, образов и чувств бывает очень плотным. Это от того, что мы вынуждены общаться в плотном грубом мире сансары. Несмотря на это, каждое утро, каждый вечер изо дня в день, из года в год я сажусь и достигаю покоя и света. Не хочу быть унесенным вихрем иллюзии. Все так быстро меняется: только что было одно, сейчас уже совсем другое; очень глупо гоняться за всем.

Сначала просто сажусь и располагаюсь поудобней. Какое-то время просто сижу, дыхание само выравнивается и успокаивается. Тело, как дым или как пар, мысли и чувства не вибрируют и не прорастают в тело. Ритм мягкого дыхания не позволяет им прорасти. Мне кажется, что есть несколько слоев успокоения, но я никогда не думаю об этом, просто иду дальше и дальше. Иногда мысли или образы захватывают ум, но ритм дыхания опять берет свое и возвратов к сансаре все меньше и меньше. А дальше описания нет, все всегда и везде одинаково.



Когда несколько лет находишься в одиночестве, практически отпадает необходимость садиться и проникать внутрь вихря мыслей и образов. Отпадает надобность в сидячей медитации. Понятно, когда человек ни с кем не общается, его ум становится совершенно самостоятельным, никто и ничто на него не влияет, и внутренний свет начинает просвечивать наружу.

Очень приятно: сразу после сна чувствуешь невероятную сладость и легкость, свет изнутри твоего существа. Это великолепно, к этому нельзя привыкнуть. Весь день чем-то занимаешься, и ощущения тепла и света не покидают. Вот истинное счастье!

Некоторые спрашивают меня: «Ну и чего ты добился за эти 30 лет постоянного сидения?»

Не знаю, что им ответить. Даже не хочется об этом думать.

Сейчас зима, снега много и холодно, стою на улице.

Слышу шепот зимней ночью.

Это падают снежинки.

Крик звезды из темной бездны...

Секрет мастерства



Один молодой человек искал Учителя, который обучил бы его секретам мастерства. Ему подсказали, что в джунглях в соломенной хижине живет Мастер. Парень решил пойти к нему. Отыскав хижину, молодой человек увидел старика с очень открытой улыбкой. Парень объяснил, зачем пришел. Старик ответил, что возьмется за его обучение. Утром, совсем рано ученик растолкал старика и спросил, когда начнется обучение. Мастер медленно встал, долго умывался, по-прежнему улыбаясь, смотрел на солнце и только после этого сказал: «Встань в позицию „колокол“ и стой, пока тень от этого столба не достигнет вот этого камня» — и ушел. Ученик последовал его совету. Через некоторое время, когда тень даже не прошла и половины пути, молодой ученик не выдержал и пошел искать старика. Он хотел объяснить, что хочет учиться секретам бо-



евого искусства, а не ерунде. На следующее утро Мастер снова улыбнулся солнцу и велел выполнять упражнение в позиции «колокол». Так повторялось каждое утро, ученик разозлился, сказал старику, что тот — старый болван, и ушел. Мастер вышел его проводить, и на его лице была все та же улыбка.

Прошло несколько лет. Старый Мастер тихим вечером сидел возле своей хижины и мирно пил чай. Вдруг он услышал шорох: из джунглей вышел тот самый «сбежавший» ученик, повзрослевший, с надменной улыбкой. «Посмотри, старик, чему я научился!» — сказал он и стал показывать очень сложную технику. Его руки и ноги двигались очень быстро, и через короткое время он весь покрылся потом. «Хватит, хватит, — старик захлопал в ладоши, — а теперь попробуй победить меня». Парень яростно атаковал старика, но был сразу отброшен неведомой силой, попробовал еще, с большей яростью, но результат был тот же. Он пытался много раз, пока силы не покинули его. Старик все с той же спокойной улыбкой смотрел на парня и пил чай.

Катящиеся камни

Никакой опоры, никакой надежды — череда облаков.

«Катящиеся камни» — парное упражнение, от осознания которого зависит правильное понимание боевой техники Там Куи в целом. Упражнение имеет несколько степеней сложности, но основы закладываются в самом начале. Искусство Там Куи зародилось в древности, в те времена, когда любой ценой надо было одержать верх над противником, чтобы выжить. Именно поэтому в технике отсутствует соревновательный дух, и мы не рассматриваем ее в рамках спортивного спарринга. Эта техника для реального боя.

Суть упражнения «катящиеся камни» заключается в следующем: два ученика стоят лицом друг к другу в позиции «тан». По очереди каждый из них наносит три удара, стараясь поразить противника, который должен отражать атаки. Между атакой и защитой не должно быть ни малейшего промежутка. Сначала все происходит медленно, но по мере роста мастерства скорость, сила удара и общая энергетика упражнения должны увеличиваться. У опытных специалистов на проведение трех ударов по времени затрачивается меньше одной секунды. Упражнение «катящиеся камни» не может рассматриваться как полноценный свободный бой, но для того, чтобы почувствовать свой уровень, достаточно одной минуты. Это упражнение развивает способность не уклоняться от удара и не разрывать дистанцию, а как можно раньше жестко встречать развивающийся удар противника. Находиться внутри боя, оставаясь при этом в спокойном состоянии, видеть и чувствовать любые намерения противника —



вот что нужно развивать при помощи упражнения «катящиеся камни». Защита, кроме капы и банджа, не применяется, и поэтому важно помнить, что пропущенный удар может нанести серьезный урон. Постоянная практика этого упражнения формирует характер человека, его бойцовские качества и силу духа.

Древними мастерами школы была замечена одна интересная особенность, проявляющаяся в упражнении «катящиеся камни». Эта особенность связана с поведением человека в повседневной жизни. Если человек в жизни излишне скромнен, он точно так же ведет себя, когда выполняет упражнение, и наоборот: слишком активные и напористые, забыв о собственной безопасности, безрассудно атакуют. И те и другие могут увидеть себя как в зеркале, выполняя данное упражнение, и корректировать свое поведение в жизни, в общении с людьми. Как в жизни, так и в бою описанные выше крайности не дают оптимального результата, но с помощью упражнения «катящиеся камни» ученики могут работать над собой и добиваться гармонии. Молодые ученики рвутся в бой, из-за этого им трудно понять истинный глубокий смысл упражнения «катящиеся камни». Те, кто занимается Там Куи несколько лет, видят в упражнении совсем другие стороны, однако, не забывают и о боевом аспекте.

Развитие и распространение Тхиен-буддизма в древние времена практически во всех странах Юго-Восточного региона оказало влияние на многие боевые искусства и на Там Куи в том числе. Медитация Тхиен требует предельной концентрации сознания и умения. Не нужно задумываться ни над одной проблемой. Отрешенность, умение не рассеивать свое сознание позволит воспринимать все окружающее в целом. Идея «великой пустоты» пронизы-

вает всю технику Там Куи Кхи-конг. Пустота «Шуньята» — понятие философии буддизма, полагающее отсутствие собственной природы вещей и феноменов (дхарм) ввиду их обусловленности и взаимозависимости. Это наиболее трудное понятие буддизма, не поддающееся простому описанию и определению. «Реализация» Шуньяты сознанием — практика, которая считается оптимальным способом познания «вещей как они есть». Она также является духовной терапией, освоение которой развивает терпение, сострадание и отстраненность от иллюзорного мира, которые составляют основные достижения в «пути бодхисаттвы». Таким образом, упражнение «катящиеся камни» является методом, при помощи которого ученик может ощутить насколько его сознание чистое и незапятнанное.

В условиях боевой ситуации у бойца нет времени на рассуждения, обстановка изменяется так быстро, что любой анализ действий противника и планирование своих собственных обязательно приведут к поражению. Мысль слишком медленна, чтобы уследить за таким техническим действием, как удар, длящийся доли секунды. Чистое, незамутненное сознание подобно зеркалу отражает любые изменения в окружающем пространстве и позволяет бойцу реагировать спонтанно. Во время поединка важно отсутствие эмоций, в том числе и бесстрашия, как перед противником, так и перед болью. Именно для развития вышеописанных качеств и существует упражнение «катящиеся камни». Первое, что важно освоить, — это правильная техника прямого удара и положения тела в защите. Правильная позиция также очень важна. Пока ваша техника несовершенна, вы не познаете данное упражнение — это аксиома. Вам потребуется время, чтобы



руки привыкли к постоянным ударам и травмам. А они неизбежны, так как все парные упражнения выполняются без перчаток и без защиты, удары наносятся сильно и точно. Знание «железной рубашки» и «железной ладони» защитит вас от травм и придаст уверенности. Первая ошибка учеников — это боязнь ударить сильно и точно, причина тому: отсутствие навыка, внимания, а также страх **боли** от столкновения с руками противника.

Основной идеей техники Там Куи и ее сильной стороной является быстрое подавление атаки противника сильными и точными ударами. При таком мощном натиске вся нагрузка приходится на кулаки и предплечья. Сильные руки и правильное состояние сознания приводят к тотальному подавлению противника. Неуверенность рождается из чувства боли и желания предугадать развитие сценария боя. Здесь мы подошли к следующему этапу выполнения упражнения «катящиеся камни».

Любой человек в повседневной жизни хочет знать наперед и пытается планировать свое будущее, постоянно вспоминает прошлое, свои удачи и неудачи, прошлый опыт. Именно от этого эмоционального «балласта» необходимо избавиться, выполняя упражнение «катящиеся камни». Важно понять, что вы «здесь и сейчас». Реальный бой это не повседневная жизнь, здесь действуют другие законы. Мы не можем планировать бой и не можем задумываться даже на миг о том, что произошло секунду назад. На это нет времени. Любой анализ в бою приведет к поражению. Там Куи — это не спорт, здесь защита не применяется, и пропустить удар голой рукой, которая может разбить кирпич, не всегда приятно. Применение защиты лишает боевое искусство смысла. В настоящем бою, жестком и стремительном, побеждает воля и зака-

ленное в постоянных тренировках тело. Под «защитой» подразумеваются спортивные перчатки, которые расслабляют тело и дух, порождая иллюзию, что реальный бой — это просто.

Следующей распространенной ошибкой является желание победить в упражнении «катящиеся камни». Любое желание порождает страсть, которая в свою очередь приводит ум в возбужденное состояние, что рассеивает внимание. Если противник слабее вас, то вам может и повезет, но если сильнее или опытнее, и его ум холоден, то в этом случае ваша страсть к победе до добра не доведет. Упражнение «катящиеся камни» одновременно является проверкой и возможностью тренировать правильное состояние ума во время боя. Ум должен быть «растворен» во всем теле. Полная отрешенность. Любое желание, возбужденное сознание, попытка предугадать моментально пошатнет вашу неуязвимость. Рассеянность сознания не дает оценить ситуацию в целом. Такое видение, как скачки от одной концепции к другой требует огромного количества энергии и сильно тормозит наше восприятие. Именно тренировка спонтанного ума важнее всего.

Еще одна серьезная ошибка: подавленность либо замешательство ученика, пропустившего даже незначительный удар. Важно понять, что, находясь в настоящем бою, каждый может пропустить удар и даже не один. И к чему приведет негативная реакция на каждое событие такого рода? Ум не должен привязываться ни к победе, ни к поражению. Если вы пропустили удар, но при этом остаетесь в сознании и не находитесь на полу, можно считать, что ничего не произошло. Умение держать даже очень сильный удар и после этого продолжать бой — вот к чему



нужно стремиться. Мы не учимся зарабатывать очки, как в спорте.

Следующая ошибка возникает уже у опытных учеников. Например, оба хорошо и сильно бьют, держат удар и не боятся боли. В этом случае ни один, ни другой не могут достать друг друга: на каждый удар соперник вовремя ставит защиту, и возникает ощущение, что дальнейшие тренировки не имеют смысла. Это ошибочное предположение. Чтобы его развеять, достаточно увеличить скорость и легкость движений, сохраняя при этом жесткость рук и отсутствие привязанности. После того как будет увеличена скорость, все ошибки опять вскроются. Опять появится то, над чем стоит работать, ведь совершенство не знает предела.

Умение оставаться бесстрастным, с холодным умом — это путь к мастерству. Любая несдержанность — характеристика слабого человека или человека, который не понимает суть Там Куи.

Понимание, правильно или неправильно мы выполняем упражнение «катящиеся камни», приходит не сразу. Испытывать желание победить — это плохо, но и когда отсутствует стремление к победе — тоже плохо. Нельзя слишком стараться, но нельзя и не стараться. Хороших результатов добиваются те, кто кроме техники придает большое значение медитации. На высоком уровне, когда техника отточена, тело совершенно — состояние сознания одинаково, как во время медитации, так и во время упражнения «катящиеся камни». После этого можно переходить к следующему этапу развития.



Вспышкой одной мысли

Мой буйный ум пришел к покою.

Внутри и снаружи

Чувства и их объекты

Все до конца светлы.

ХАНЬ ШАНЬ



Формула «трех не знаю»

Формула «трех не знаю» — обязательная часть Там Куи Кхи-конг и своим появлением обязана самому Бодхидхарме.

Бодхидхарма (кит. Дамо, яп. Дарума;) был третьим сыном южно-индийского князя Сугандхи, правителя княжества Канчипутра, двадцать восьмым патриархом буддизма в Индии и первым патриархом в Китае. Он прибыл в Китай в 520 г., чтобы распространять учение Будды. Знаменитый в истории Китая приверженец буддизма император У-ди, основатель династии Лян, известный как китайский Ашока, поинтересовался у индийского проповедника:

— Со времен начала моего правления я построил так много храмов, переписал так много священных книг и оказал помощь стольким монахам, что перечислить невозможно. Как высока моя заслуга?

— Здесь нет никакой заслуги, — ответил Бодхидхарма.

— Почему? — спросил император

— Все это мелочи, которые помогут совершившему подобные благодеяния родиться в следующий раз на небесах. Причины, к ним побуждающие, все еще обусловлены своекорыстием, и, подобно тени, отбрасываемой телом, они эфемерны, не имеют конечной реальности.

Выслушав это, император У-ди снова спросил:

— А что же тогда достойно настоящей заслуги?

— Чистота и мудрость, обретаемая в окончательном просветлении, когда тело и собственное «я» пусты и покойны. Но такого рода заслуги не удостоишься в бренном мире.

— Каков же основной принцип святости? — спросил император.

— Есть только пустота и никакой святости, — ответил Бодхидхарма

— Кто же в таком случае стоит передо мной?

— Я не знаю.

В чем же суть формулы «трех не знаю»?

Если в момент выполнения упражнения «катящиеся камни» вас спросят: «Как вы делаете удар?». Вы должны быстро и без колебаний ответить: «Я не знаю».

Если в момент выполнения упражнения «катящиеся камни» вас спросят: «Как вы защищаетесь?». Вы должны быстро и без колебаний ответить: «Я не знаю».

Если в момент выполнения упражнения «катящиеся камни» вас спросят: «Что вообще сейчас происходит?». Вы должны быстро и без колебаний ответить: «Я не знаю».

Данная формула очень четко описывает состояние, которое должно быть у человека во время боя или во время выполнения упражнения «катящиеся камни».

Если человек во время удара думает о его силе, точности и эффективности, то его ум будет поработан этим процессом, с другой стороны, если он не уделяет внимания силе и точности удара во время боя, то проиграет, поэтому ответ «я не знаю» является оптимальным.

То же самое с защитой, если присутствует страх, и мы предпочитаем защищаться, ум будет поработан, но если не уделять внимание защите — мы проиграем. В этом случае ответ «я не знаю» также является оптимальным.



Последний вопрос (что вообще сейчас происходит?) и ответ на него (я не знаю) указывают на общее состояние беспристрастности в целом и полное отсутствие оценки ситуации.

Неважно, силен противник или слаб, неважно совершенно ничего, если бой начался. Если вы не заметили удар, значит, он был слабым, или вы уже на небесах.

Формула «трех не знаю» является темой для аналитической медитации. Она является семенем, а правильное состояние сознания, появляющееся в результате выполнения упражнения «катящиеся камни», является плодом.

Так что же это за плод?

Я не знаю!

Катящиеся камни степени постижения

Первая степень постижения

Отсутствует техника.
Отсутствует способность управлять энергией.
Кипят страсти и эмоции.
Это можно охарактеризовать, как солнце, закрытое плотными облаками.

Вторая степень постижения

Появляется некоторая техника.
Отсутствует способность управлять энергией.
Кипят страсти и эмоции.
Солнце закрыто, но облаков уже меньше.

Третья степень постижения

Появляется техника.
Появляется некоторая способность управлять энергией.
Страсти и эмоции немного стихают.
Солнце немного выходит из-за облаков.

Четвертая степень постижения

Хорошая техника.
Улучшается способность управлять энергией.
Страсти и эмоции не заметны на поверхности, но кипят внутри.
Солнце появляется наполовину.



Пятая степень постижения

Отличная техника.

Хорошее управление энергией.

Страсти и эмоции побеждены, но не до конца.

Облака только немного закрывают солнце.

Шестая степень постижения

Техника приобретает свободный характер.

Слияние собственной энергии с энергией партнера.

Отсутствие страстей и эмоций.

Приходит понимание формулы «трех не знаю»

Солнце открыто, но облака еще не ушли.

Седьмая степень постижения

Осознание глубокой сути упражнения.

Знание себя, знание другого.

Покой в гуще повседневной жизни.

Отсутствие препятствий.

Солнце является образом изначального ума, присутствующего в каждом человеке.

Облака, это образ страстей, эмоций и заблуждений, которые мешают ясно видеть происходящее вокруг и в бою, и в повседневной жизни. Таким образом, упражнение «катящиеся камни» являются практикой Тхиен-медитации. Это способ перейти от медитации в положении сидя к медитации в повседневной жизни. Противопоставление, препятствия, страх, страдание существуют до тех пор, пока мы этого хотим.

Даже внутри неистовой схватки ум Будды остается умом Будды.



Железная ладонь

Техника нанесения ударов по мешку с песком

Технике нанесения ударов по мешку с песком в методике Там Куи уделяется большое внимание. Удары по мешку с песком — один из базовых методов наработки в Там Куи. Это важный этап изучения правильного удара, повышения прикладной значимости всего метода. Техника нанесения ударов по мешку с песком помогает развитию мышц, закалке силы и выносливости, а также увеличению силы рук и запястий. Мощные движения всего тела могут также способствовать ловкости и согласованности верха и низа, увеличению жизненной емкости легких и сердечно-сосудистой системы, улучшению здоровья, воспитанию стойкости, развитию умения не бояться трудностей.

На мешке с песком можно тренировать следующие удары: удары кулаками, удары ладонями, удары пальцами, удары локтями, толчки головой, толчки корпусом, удары коленями, удары ногами. Это методы вспомогательной тренировки, составленные на основе Тао (технике всего стиля). В них при помощи многочисленных тренировок базовых ударов проводится бой с воображаемым противником. Это ни в коем случае не бесцельные беспорядочные удары. Многочисленные тренировки на мешке с песком в сочетании с имеющимися в Тао перемещениями еще больше повышают приспособляемость, согласованность, тактическое мышление, заинтересованность, воспитывают умение рассчитывать дистанцию атаки, повышают точность.



В популярных фильмах мы видим, как артисты с легкостью расправляются с большим количеством противников, нанося удары кулаком в голову. В жизни так не бывает. Если руки, наносящие сильный удар в голову, не подготовлены специальным образом, то после первого же удара возникнет травма, как после удара о стену. Те, кто серьезно занимается боевыми искусствами, но проводит поединки в перчатках, при столкновении с бойцом, привыкшим к жестким тренировкам без перчаток и всякой защиты, испытают замешательство и будут повержены. Это не подлежит сомнению. При жестком обмене ударами, когда интенсивно атакуют две стороны, столкновения рук могут быть очень болезненными. Техника Там Куи предполагает постоянную активную атаку. Работа с расстояния и перемещение по рингу вне контакта с противником, как в боксе или других видах единоборств, отсутствуют.

Для занятий комплексом «железной ладони» необходимо сначала сшить мешок из двух-трех слоев парусины или кожи. Заполнить его на 70 % сухим песком, а остальные 30 % оставить незаполненными. Далее нужно подвесить мешок и можно приступать к занятиям.

При нанесении удара делается выдох, при этом мысленно нужно направить Кхи в ладонь, при возвратном движении руки делается вдох, ноги принимают положение «Колокол» или «Атакующая поза». Каждый раз, тренируясь, можно наносить четырьмя сторонами каждой руки 30 ударов, делая это попеременно. На начальном этапе занятий не следует применять слишком большую силу и действовать быстро, так как можно повредить мышцы и кости. Необходимо постепенно увеличивать силу ударов, пока не появится ощущение свободы и



легкости. Очень важно не повредить кожу, а если это произошло, следует прекратить занятия до полного заживления ран.

Порядок выполнения упражнений

- 1) массаж ладоней и каждого пальца;
- 2) стойка на кулаках, ноги опираются на стену;
- 3) сосредоточение в положении стоя, руки на животе;
- 4) чередовать второе и третье упражнение много раз.
Довести стояние на руках до пяти минут;
- 5) удары по мешку с сухим песком разными частями кулака и ладони. Не доводить до сильной боли и травм;
- 6) попеременное погружение рук в холодную и горячую воду много раз;
- 7) массаж всей кисти и каждого пальца с кремом для рук;
- 8) тихое лежание ладоней на животе.

Необходимо выполнять комплекс по пунктам, без излишнего рвения и без ожидания быстрого результата. Важно не травмироваться на первом этапе. Постоянные травмы при выполнении комплекса ведут к неблагоприятным последствиям.

Нужно понять, какой же эффект необходимо ожидать от данных упражнений. Они должны вызывать ощущение прилива крови к рукам. Руки как бы опухают. Многие совершают грубую ошибку, когда только начинают практиковать упражнения по развитию «железной ладони»: стараются производить сильные удары и пытаются очень долго стоять у стены на кулаках, пре-

возмогая усталость. Практикуя таким образом, через некоторое время занимающийся получает травмы рук. На какое-то время придется прекратить тренировки. Бывает, что ученик, невзирая на совет мастера тренироваться полегче, продолжает занятия, в результате чего получает серьезные травмы, из-за которых приходится прекращать тренировки.



Все это свидетельствует о том, что занятия по развитию «железной ладони» нужно начинать очень постепенно и вдумчиво, только так можно добиться положительного эффекта. Мышцы и кости кисти значительно меньше и слабее костей и мышц корпуса и ног. Им нужна очень долгая проработка, чтобы они могли выдерживать импульсы, посылаемые во время удара более сильными группами мышц. И еще одна очень важная особенность: если развитие рук идет не мягко и постепенно, а грубо, рывками, то в результате руки уже не смогут выполнять изящные Тао высоких уровней Там Куи Кхи-конг. Рука мастера, владеющего «железной ладонью», с виду практически не отличается от руки обычного человека. Она остается гибкой и чувствительной. Наличие большого количества мозолей свидетельствует о грубых ошибках, допущенных на тренировках, которые впоследствии приведут к плачевным результатам.

Работа с манекеном

Еще один способ укрепления рук, ног и отработки техники — это работа с манекеном. Необходимо сделать манекен. Он должен крепко держаться на стене или быть вкопан в землю. У манекена одна рука и одна нога. Места, по которым наносятся удары, можно обмотать мягкой тканью или веревкой. Удары по манекену отличаются от ударов по мешку: манекен неподвижен и поэтому работа с ним требует опыта и силы.



Нанесение ударов по подушке с песком, лежащей на земле

Этот вид упражнений очень сильно укрепляет все ударные поверхности рук. Начинать занятия с мешком на земле нужно еще более аккуратно, чем с подвешенным мешком. Когда мы наносим удар в висящий мешок, сила удара немного гасится за счет того, что мешок раскачивается; когда мешок на земле, вся энергия удара приходится на ударную поверхность руки. Перед тем как начать упражнения, нужно очень тщательно размять кисти рук и поработать с подвешенным мешком. Только после этого переходить к самому упражнению.

Дополнительные упражнения

Кулак Будды

Кулак Будды — это стойка на одном кулаке. Начинать упражнение нужно со стойки на двух кулаках, а лучше со стойки на двух ладонях. Важно постоянными, но не длительными упражнениями укрепить кисти рук. Сосуды головного мозга в перевернутой позе также подвергаются нагрузке, нужно помнить об этом и соблюдать осторожность.

Пашем землю

В упоре на кулаках опираемся на костяшки пальцев, разминая их. После упражнения необходимо постоять на пальцах.

Накручивание веревки

Накручиваем веревку с грузом на палку. Сначала в одну сторону, затем в другую.

Упражнения для развития хвата

Для этого упражнения можно использовать обычные банки, постоянно подсыпая в них песок и увеличивая их вес.



Удары по рукам

Нанесение ударов ребром ладони одной руки по всем поверхностям другой.

Чередование стойки на руках и висов на перекладине

Это очень важное упражнение, которое развивает не только руки, но и всю сосудистую систему организма.

И в заключении нужно понимать еще одно очень важное правило. Тот, кто захочет заниматься самостоятельно комплексами «железная ладонь» и «железная рубашка» должны знать, что после каждой ударной тренировки необходимо выполнять хотя бы одно Тао Там Куи Кхи-конг. Это очень важно и нужно для того, чтобы энергия Кхи не застаивалась в руках или в каком-то одном месте в теле. Достаточно делать круговое Тао десять-пятнадцать раз и побочных эффектов не будет. Помните об этом.

«Железная рубашка»

Отличное здоровье можно сохранить исключительно за счет накопления жизненной энергии Кхи в нашем организме. Если Кхи движется свободно по энергетическим каналам тела, тогда ее легко можно накопить и сохранить во внутренних органах, тканях, костях, сухожилиях и мускулах.

«Железная рубашка» направлена на усиление сухожилий. Как доказывает современная наука, именно сухожилия и связки являются той важной частью нашего орга-

низма, которая отвечает за силу и выносливость нашего тела вплоть до глубокой старости. Мышцы можно быстро накачать, но без ежедневной тренировки они очень быстро слабеют. Сухожилия, наоборот, могут служить очень долго, если их правильно тренировать в течение какого-то времени.



С самого начала нужно выполнять определенные упражнения для выравнивания костной структуры тела, формирования правильной осанки, заземления и ощущения центра, что позволяет хорошо соединиться с Землей и получить от нее мощную силу.



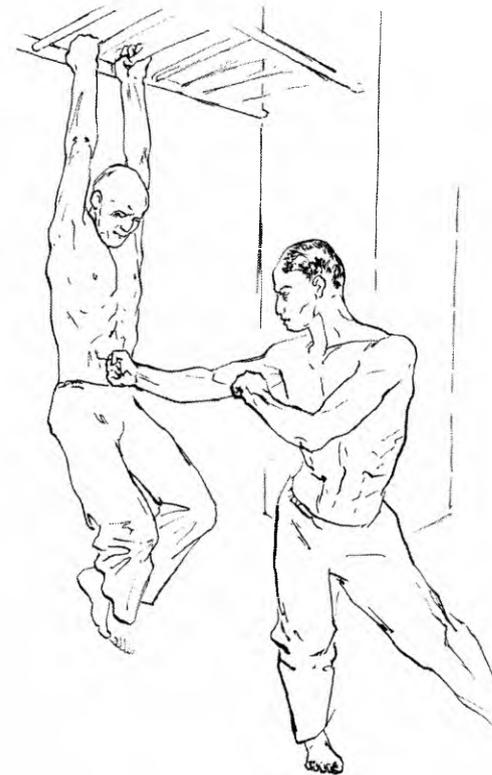
«Железная рубашка» включает в себя также дыхательные техники для наполнения и последующего уплотнения жизненной энергии Кхи в железах, органах и фасциях.

С помощью простых техник создания и накопления Кхи — энергии жизненной силы — «железная рубашка» развивает внутреннюю энергию и позволяет поддерживать тело в хорошей форме.

В результате вы получаете расслабленное, открытое, сильное, здоровое, структурно выверенное по силам Неба и Земли тело. Кроме того, техники «железной рубашки» помогают укоренению в земле, что позволяет поддерживать центрированность и уравновешенность тела. В упражнениях «железная рубашка» мы используем дыхание, чтобы заполнить внутренние органы, железы внутренней секреции, мышцы и сухожилия, кости тела таким количеством Кхи, которое позволит им оставаться здоровыми и сильными, сопротивляться старению и болезням. Это позволяет также освободиться от долго удерживаемых напряжений. «Железная рубашка» предоставляет средства совершенствования внутреннего «я», способствуя достижению более высокого духовного уровня.

Истинный смысл упражнений и комплексов «железная рубашка» в том, чтобы подготовить тело к получению более высоких духовных энергий. Как уже говорилось, дыхание, как акт сбора энергии из окружающей среды, является одной из важнейших функций нашего организма. В «железной рубашке» оно используется для укрепления внутренних органов и желез внутренней секреции за счет повышения давления Кхи вокруг этих органов и желез, а также в Кхи-Хай и позвоночнике. Это позволяет значи-

тельно укрепить внутренние органы, сухожилия, кости и костный мозг. В практике уплотненного дыхания мы вдыхаем воздух, затем, как бы придерживая его внутри, выдыхаем, на задержке дыхания подтягивая вверх живот, анус и половые органы, пока не почувствуем эффект всасывания.



Многие из физических и физиологических изменений, происходящих в организме человека благодаря практике Там Куи, обусловлены способностью управлять функционированием органов и систем организма. Способность эта развивается в ходе общей энергетической тренировки.

В Там Куи Кхи-конг принято считать, что уровень и характер жизненной силы человека определяется в основном функциональным состоянием его эндокринной системы и, в частности, количеством и качеством половых гормонов.

Действительно, при лишении мужского организма половых желез, особенно если это происходит до достижения половой зрелости, весь характер его развития изменяется, мышцы становятся вялыми, жировые отложения образуются там же, где и у женщин, вторичные половые признаки, такие, как голос, наличие волос на лице и сексуальное влечение претерпевают необратимые изменения. И, что самое главное: продолжительность жизни как кастрированных мужчин, так и кастрированных женщин существенно сокращается.

Повышая общий коэффициент полезного действия организма, практика «железной рубашки» позволяет развить эндокринную систему, увеличить производительность половых желез и оптимизировать режим их функционирования. В результате в организме вырабатывается дополнительное количество творческой силы, представленной сексуальной энергией. Эта сила может быть направлена на развитие и реорганизацию энергетической структуры, необходимой для преобразования Кхи в энергию Духа. Когда развитие системы достигает достаточного уровня, сексуальная энергия может быть непосредственно трансформирована в духовную силу.

Один из разделов практики «железной рубашки» состоит из упражнений, которые очищают и укрепляют внутренние органы. Вряд ли нужно останавливаться на решающем значении состояния внутренних органов для функционирования организма в целом. Сильные, здоровые, свободные от шлаков и токсинов органы — залог нормальной работы мозга и, следовательно, всех систем человеческого существа. «Железная рубашка» укрепляет и развивает органы, избавляет их от токсинов, отложений и шлаков, а также трансформирует жировые отложения в чистую энергию Кхи. Постепенно Кхи накапливается в соединительных тканях, формируя плотные энергетические «подушки» вокруг всех жизненно важных органов. Эти «подушки» надежно защищают органы от неблагоприятных внешних воздействий. Накопленная таким образом Кхи в дальнейшем становится исходным материалом, из которого образуются высшие виды энергии — силы Духа.

В общей методологической структуре искусства Там Куи Кхи-конг «железная рубашка» является разделом, внимание в котором сосредоточено на работе с соединительными тканями, внутренними органами, костями и костным мозгом. Методы тренировки мускулатуры относятся к другим разделам.

Обеспечивается более продолжительный, более глубокий и более расслабленный дыхательный цикл, поставляя телу достаточное количество кислорода, чтобы очистить его от отходов, отложений и токсинов, которые накопились в органах. Повышенный объем поступающего кислорода активизирует обменные процессы, заставляя быстрее двигаться кровь и лимфу. Усиленная циркуляция этих жидкостей обеспечивает питание органов тела. Активизируется сердечно-сосудистая и лимфатическая сис-



темы, а также нервная система и эндокринные железы; течение крови, спинномозговой жидкости и гормонов облегчается, в результате чего сердцу становится легче работать. Сексуальная (творческая) энергия, которая является собой еще один источник жизненной силы, также используется в этом процессе для усиления тела и производства духовной энергии.

«Железная рубашка» уникальная практика Там Куи. В древности «железная рубашка» создавалась, чтобы сделать тело неуязвимым для ударов и травм. В настоящее время «железная рубашка» популярна благодаря своему сильнейшему оздоровительному эффекту. В отличие от внешних методов тренировки, «железная рубашка» предполагает использование работы сознания и включение внутренних ресурсов организма, что делает эту технику доступной почти всем, независимо от возраста и комплекции.

«Железная рубашка» основана на глубоком понимании физиологии и биомеханики человеческого тела. В данной технике Там Куи мы исходим из понимания того, что человеческий организм — уникальная конструкция, которая в состоянии выдержать сильнейшее травматическое воздействие.

Для того чтобы эффективно использовать данные природой защитные возможности организма, необходимо научиться правильно задействовать внутренние ресурсы тела.

«Железная рубашка» не предназначена для лечения болезней. В то же время, оказывая на тело стрессовое воздействие, она заставляет его адаптироваться к стрессу и изменяться. Чтобы выдерживать нагрузки, телу прихо-

дится перестраивать все структуры, активизировать обменные процессы, избавляться от лишнего веса.

Практика построена так, что она не оставляет телу другого выбора, кроме как избавиться от проблем со здоровьем или компенсировать их. Поэтому, если человек хочет улучшить здоровье, ему нужно только практиковать, и у его тела не будет другого пути, кроме исцеления.

Комплекс упражнений «железная рубашка» очень необходим бойцу. Добившись высокого уровня в освоении практики «железной рубашки», у человека укрепляются внутренние органы, сухожилия, кости и костный мозг. У него появляется возможность выдерживать сильные удары противника. Если продолжать занятия, то можно собрать в единое целое ум, сердце, костные структуры и потоки Кхи. Когда это удастся, наблюдается омоложение всего организма, исцеляется 1 000 болезней. Существуют еще более продвинутые уровни, которые уже являются духовной практикой. Чем выше поднимается дух, тем более прочно он должен опираться на землю.

Все упражнения делаются максимально осознанно, чтобы прочувствовать энергетические блоки, образовавшиеся на глубоком эмоциональном уровне. Важно избавиться от этих блоков, так как в большинстве случаев именно они являются причиной как застарелых, так и вновь приобретенных недугов.

Выполнение комплекса «железная рубашка» можно начинать только после освоения упражнений по развитию «Пояса Кхи» и «Заземление», а также освоив первый тип дыхания. В противном случае возможны нежелательные последствия.



Начальные упражнения

1. Первый тип дыхания в положении лежа.
2. Положить небольшой груз (5–10 кг) на область брюшного пресса (нельзя класть его в область сердца), продолжать первый тип дыхания. Вес груза постепенно увеличивать, за один год довести до 50–100 кг. Выполнять упражнения от 1–10 мин.
3. В положении лежа на спине взять в руки груз (камень, гирю) весом 5–10 кг и с небольшой высоты бросать его себе на живот. При этом совершать резкий выдох со звуком «ха» и напрягать брюшной пресс. Постепенно увеличивать вес предмета.

Все упражнения нужно выполнять очень аккуратно, не следует торопиться повышать нагрузку. Здесь лучше несколько замедлить прогресс, чем ускорить.

Нанесение ударов

Нанесение ударов по телу собственными руками является эффективным упражнением.

Существует принцип: сначала развиваешь руки, руки развивают все тело. Удары наносятся по лицу, шее, груди, животу и голени. Должно появляться ощущение тепла во всем теле. Каждый удар наносится с легким выдохом, напоминающим «бамбуковое дыхание».

Падения

Существуют различные виды падений, все они вызывают сотрясение организма и внутренних органов. Это приво-

дит к тем же эффектам, что и нанесение ударов, только воздействие осуществляется по всему организму сразу.

Нужно понимать еще одно очень важное правило. Тот, кто захочет заниматься самостоятельно комплексами «железная ладонь» и «железная рубашка», должны знать, что после каждой ударной тренировки необходимо выполнять хотя бы одно Тао Там Куи Кхи-конг. Это очень важно и нужно для того, чтобы энергия Кхи не застаивалась в руках или в каком-то одном месте в теле. Достаточно делать круговое Тао десять-пятнадцать раз и побочных эффектов не будет. Помните об этом.

Чары

У Мастера Там Куи Кхи-конг не было учеников. Все, кто приходил к нему на обучение, не выдерживали суровой практики и под разными предлогами покидали наставника. Но вот однажды появился молодой человек и заявил, что выдержит любые нагрузки, что для него самое главное в жизни — стать Мастером Там Куи Кхи-конг. Он принес дары своему Учителю, и тот приступил к обучению. Первые три года пролетели, как один день. Ученик с невероятным усердием относился к занятиям, запоминал самые сложные упражнения. Каждый день помимо тренировок, не ведая усталости, с утра до ночи, молодой человек работал в доме Мастера. И вот однажды Мастер заметил, что с учеником что-то произошло. Пропала его сила и рвение. Иногда он опаздывал на утренние занятия, иногда выглядел уставшим и разбитым. Много раз Мастер задавал вопрос: «Что с тобой?». Но ученик всегда отвечал: «Все в порядке». Через некоторое время Мастер решил проследить за парнем. Под покровом ночи он



отправился вслед за учеником и увидел, что тот встречается с молодой, очень привлекательной женщиной, явно легкого поведения. Было видно, что парень попал под ее чары. Так появилась поговорка: «Если ты ждешь девушку пять минут — это уже много, если ты занимаешься Там Куи Кхи-конг пятьдесят лет — это еще мало».

Гравитация

На этой планете абсолютно всем управляет гравитация. Благодаря этой силе живые существа, включая человека, развились и осуществляют свою жизнедеятельность. Древним мастерам Там Куи Кхи-конг это было хорошо известно, и техника развивалась с учетом использования сил гравитации.

Любой предмет, брошенный с усилием, все равно упадет на землю; зачем пытаться победить такую великую силу, когда ее можно использовать в своих целях.

Первое, чему нужно научиться, — бегать, используя силу притяжения Земли. Это совершенно просто. Нужно бежать, чувствуя свой центр, и при этом не толкать его мышечным усилием, а подлавливать, подхватывать. При таком подходе мышечные усилия значительно снижаются, а КПД возрастает. Тело остается расслабленным, циркуляция энергии Кхи не затормаживается, что очень важно. Значит, что все процессы в организме работают слаженно, нет стрессового воздействия.

Если бег освоен, нужно переходить к работе со связками и Тао. В Тао все сложнее, но если внимательно относиться к занятиям и начинать с самого простого, результат не заставит себя долго ждать. Затем можно

приступать к парным упражнениям и развитию сокрушительной силы.

Гибкие, контролируемые суставы — залог успеха в развитии способности управлять силой гравитации через свое тело. Если гибкость пока не развита, будет зажим и энергия Кхи не потечет свободно. Движения будут искажаться, и общего эффекта силы и скорости не получится.

Развитие гибкости также происходит с использованием силы притяжения. Все классические позы для развития гибкости нужно принимать совершенно расслабленно, не создавая препятствия для работы гравитации. Можно сказать, что наше тело нужно отдать в руки этой силе и не мешать ее работе. Великая сила Вселенной лечит, исправляет нас.

Все силы природы работают для нас, а не мы против них. Многие совсем далеки от этого. Вся цивилизация очень далека от этого. Знания, заложенные в Там Куи Кхи-конг, спасают нас от разобщенности со всем миром со Вселенной.

Вселенная в нас, мы во Вселенной.

Колокол

Упражнение «Колокол» является сильнейшим способом накопления энергии, с помощью которого излечиваются многие болезни, становятся более ощутимыми тонкие тела человека, открываются скрытые способности и таланты. Нет более простого и в то же время более сложного упражнения. Вся сложность упражнения «Колокол» — в его простоте. Приступив к выполнению этого упражнения, человек не в состоянии с самого



начала оценить его по достоинству. По этой причине только человек с сильной волей и безграничной настойчивостью добивается восхитительных результатов.

В связи с этим, сейчас очень уместно привести притчу. Нужно заметить, что притчи, где упоминается «Колокол», весьма разнообразны и присутствуют в различных методах психофизического развития.



Итак, притча:

В одной местности жил воин преклонных лет. Шел ему восьмой десяток. Много битв повидал, участвовал во многих походах. Но с приходом старости стал вести спокойный образ жизни. И вот в один прекрасный день стало



ему как-то не по себе. На следующий день — еще хуже. И так с каждым днем становилось ему хуже и хуже. Решил он обратиться к местному лекарю. Тот осмотрел его и констатировал онкологическое заболевание; сказал, что дела его совсем плохи, жить ему осталось мало. Может, полгода, а может, и того меньше. Воин не привык падать духом, но на этот раз понял, что конец близок, и стал готовиться к смерти. Селение, где он жил, находилось в горной местности, недалеко от села проходила дорога, по которой шли путники, скитальцы, торговцы. Старый воин стал выходить на эту дорогу и подолгу стоять. И вот однажды, он услышал голос: «Я знаю, как тебе помочь». Перед собой он увидел старца, глаза которого светились уверенностью и пронизательностью. У тебя еще очень много сил, ты еще можешь приносить пользу людям. Отведи меня в самое красивое место у вас в округе, и я скажу, что тебе делать, чтобы излечиться. Пришли они в такое место, у воина еле хватило сил, чтобы дойти. Перед их глазами открылся простор, был виден красивый изгиб реки. Незнакомец сказал: «Приходи сюда каждый день, и делай вот это простое упражнение, постоянно увеличивая время его исполнения». И объясняет ему упражнение «Колокол». А я пойду, мне спешить надо, еще встретимся». И быстро поспешил обратно на дорогу.

Воин остался один, попробовал встать, как учил незнакомец. Сразу понял, что стоять таким образом очень трудно, особенно теперь, в его состоянии. Но воин не привык отступать, стал приходить каждый день на гору и подолгу стоять. При таком упорстве результат не заставил себя ждать. На фоне физической усталости от постоянных длительных прогулок по горам и от самого стояния, общее состояние его здоровья стало улучшаться. Появилось



ощущение внутренней сжатой пружины, пришло понимание, что заниматься необходимо утром и вечером. Вот так, постепенно, силы прибавились, и болезнь прошла, как бы сама собой.

Примерно через год воин, как обычно, пришел заниматься на свое место и увидел там незнакомца, выполняющего упражнение «Колокол». Не говоря ни слова, он тоже встал рядом.

Из притчи видно, что для достижения эффекта, нужны воля, упорство и, конечно, правильное исполнение.

Техника исполнения упражнения «Колокол»

Нужно чуть присесть, так, чтобы ноги были расставлены немного шире плеч. Подобрать таз и вытянуть макушку вверх, подбородок немного на себя. Кисти рук на уровне таза или чуть выше, они как бы охватывают колокол. Все тело расслаблено, но не расхлябано. Выполнять упражнение можно от 5 до 60 мин и более. Дыхание естественное, очень важно быть в спокойном состоянии. Успокоение приходит само собой, по мере освоения упражнения.

Тхиен (Дзен)

Беззвучные раскаты грома

Цветущий город без людей.

Одно во всем и все в одном

Люди, в силу привычки, делят реальность на части и поэтому не могут увидеть взаимозависимость всех явлений. Увидеть все взаимосвязанным — означает пробить стену, ограничивающую восприятие мира. Люди заблуждаются, веря в нечто существующее постоянно и не связанное с остальным миром. Избавление от такого взгляда, освобождает от всякого рода фобий и тревог.

Человеку необходимо сделать все, чтобы жить, ощущая себя частицей мира. Человек не является некой отдельной сущностью, пребывающей независимо во времени и пространстве и отгороженной от остального мира некой преградой. Каждый человек подвержен влиянию множества жизненных факторов, и каждый сам влияет на события. Боль, радость и вся гамма чувств окружающих пронизывают нас постоянно. Мы живем взаимопроникновением.

Истинный Тхиен заключается в тихом сидении в правильной позиции. Это не какое-то специальное состояние, это нормальное состояние: молчаливое, спокойное, без рвения и возбуждения. Тхиен означает успокоить ум и сконцентрировать ум и тело. В тихом сидении нет цели, нет стремления что-то получить, нет специального усилия



или воображения. Это не знание, которое нужно постичь умом, а только практика, являющаяся истинными вратами в счастье, покой и свободу.



Бесконечная гонка

Современный человек поглощен постоянной гонкой за приобретением материальных ценностей, за положением в обществе. Гонка не прекращается ни днем, ни ночью, мозг такого человека работает с невероятной скоростью, но так не может продолжаться вечно. Очень скоро организм начинает уставать, появляется депрессия, навязчивые мысли. Мы совершенно перестаем чувствовать себя, нас увлекает постоянная борьба и страсти. К окружающим мы относимся только с позиции материальной выгоды и тем самым вызываем точно такую ответную реакцию. Нас постоянно что-то раздражает, и от этого становится все хуже и хуже. Мы не знаем, за что зацепиться, где найти покой в окружающем мире: везде враги, везде война. Дойдя до предела, человек начинает понимать: «Что-то не так, не может быть постоянно плохо, надо искать выход».

В древности, когда еще не изобрели пенициллин, существовал интересный метод избавления от инфекций. В воспаленную рану запускали опарышей. Эти существа очень активно поедали пораженные ткани, тем самым избавляли человека от страдания. Здоровые ткани не входят в их рацион, они просто их не замечают. Точно также происходит с нашим сознанием. Если мы постоянно продуцируем больные, нездоровые, нечистые мысли, наш ум становится объектом для питания навязчивых идей и еще больших страстей, постоянное копошение их в голове сводит нас с ума. Это очень печально, ведь человек создан для счастья, в каждом живом существе присутствует природа Будды: чистая, непорочная, охватывающая все, пребывающая со всем в мире.



Страсти произрастают из желаний,
Желания произрастают из мыслей и впечатлений.
Когда и те и другие успокоены,
Нет ни чувственных восприятий, ни прегрешений.

Сутра 42 Цзюаней



Внутреннее и внешнее

Величайшее заблуждение состоит в том, что мы пытаемся найти ответы на все интересующие нас вопросы во внешнем мире. Внешний мир — это постоянно изменяющаяся картина, не имеющая реальности, она рождена нашим желанием видеть все так, как хочется, и мы боремся за это. Многие даже готовы убивать за свои убеждения. Все, что мы видим вокруг — только наше представление, на самом деле: «Все созданные вещи подобны сновидениям, фантомам, пузырям и теням, они подобны капле росы и вспышке молнии, именно так и следует их воспринимать» (Ваджраччхедика сутра).

Истинное понимание существует только внутри самого человека, ответы на все вопросы — только в самом человеке. Свой истинный путь, свое истинное призвание мы можем отыскать только в самих себе. Бесстрашие перед будущим, отсутствие сожаления о прошедшем можно приобрести с помощью глубокого проникновения в себя. Иногда нас пугает настоящий момент, мы или живем прошлым, или постоянно стремимся в будущее: и то и другое неверно. Прошлого уже нет, его не вернуть, будущее еще не наступило. Настоящий момент пугает нас своей реальностью, строгостью и неуклонностью. Мы боимся признаться себе в своих страстях, грехах и слабостях. Мы бежим от самих себя, сшибая все вокруг, мы бежим и бежим, пока не придем к полному истощению. Это инерция, это привычка, мы не верим в себя, не верим в любовь.

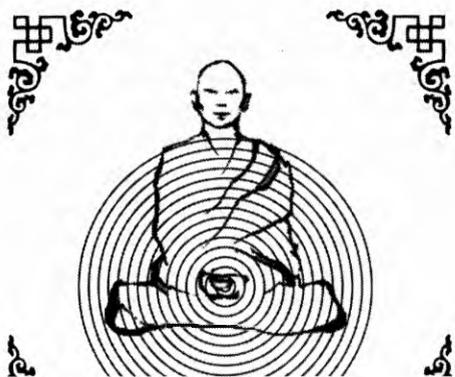


Подобно тому,
как мать любит единственного ребенка.
И его защищает с риском для жизни.
Мы развиваем любовь без границы.
Ко всему живому в природе.
Пусть эта любовь наполнит собою весь мир.
И не встретит преграды.
Пусть уйдут навсегда из нашего сердца
неприязнь и вражда.

Сутра Любви



Tam qui khi-kông

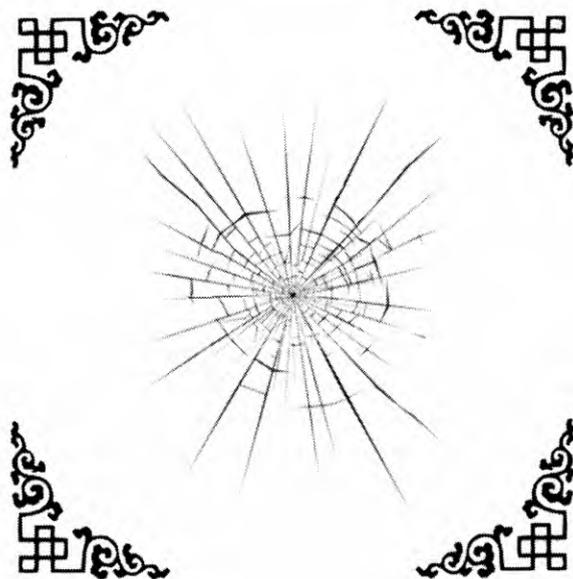


Иллюзия окружающего мира

Весь окружающий нас мир, имеется в виду жизнь в больших городах, создан только для того, чтобы развить в нас стремление приобретать все больше и больше вещей, которые совершенно не нужны. Все кричит вокруг: «Стань круче, стань сильнее!». Общая истерия захватывает нас, мы начинаем верить в иллюзию и теряем себя, теряем свое истинное личное восприятие окружающего мира. Потеряв себя, мы перестаем доверять своим чувствам, своему внутреннему голосу. Мы не в состоянии отличить добро от зла, ненависть от любви, и в конечном итоге становимся частью придуманного мира. Мы принимаем этот мир за реальность и стараемся жить по его законам, пытаемся не обращать внимания на свои духовные проблемы.

Практикуя Тхиен, человек совершенно незаметно для самого себя постепенно изменяет взгляд на все происходящее вокруг. Мир остается точно таким, каким он был раньше, изменения происходят с самим практикующим. Со всех сторон человек остается прежним, нет необходимости менять работу или друзей, изменилось только отношение к миру и себе. Тхиен позволяет нам увидеть себя такими, какими мы есть на самом деле. К сожалению, это не всегда приятно, но такой шаг необходимо сделать. Все сильные личности мира добились своих успехов только благодаря тому, что смогли прикоснуться к ресурсам своей внутренней природы. Только открыв и поняв собственное «я», человек сможет ощутить себя полностью свободным и только в этом случае он добьется своего. Именно своего, а не навязанного обществом или кем-то еще.





Если не узришь собственной природы,
всю жизнь будешь опутан заблуждениями.
Если будешь занят внешними вещами,
никогда не сможешь найти Будду.

Дхаммапада

Ритм природы

Мир состоит из противоположностей, сама суть жизни, дыхание является чередованием противоположных состояний, вдох и выдох. Мы не можем отдать предпочтение только вдоху или только выдоху, это абсурд. Велосипед движется только потому, что происходит постоянное чередование опускания и подъема педалей. Если замереть в каком-то одном положении, движение прекратится. Также не может существовать только день или только ночь, все в мире пульсирует, все подвержено определенному ритму. Попробуйте представить, что будет, если ритм нарушен, скорее всего, система с нарушенным ритмом не сможет функционировать. Совершенно понятно, что установление четкого ритма придает устойчивость и бесперебойную работу любой системе. Ритмы Вселенной незыблемы, 5 000 лет назад день уходил, наступала ночь, за зимой приходила весна и т. д.



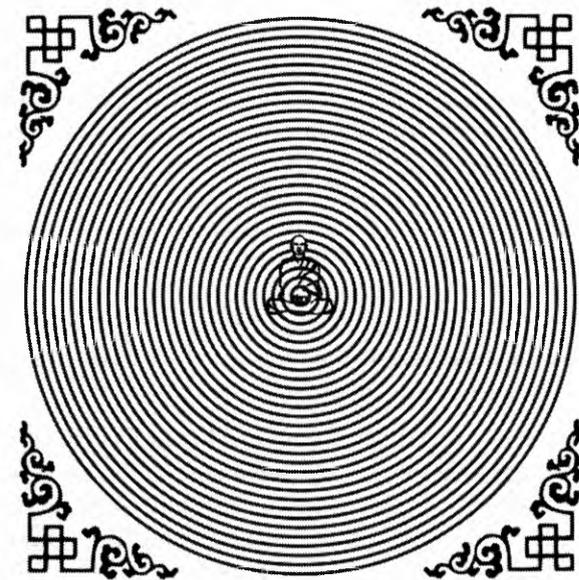
Великое заблуждение

С человеком все обстоит по-другому. Мы наделены волей и способностью выбирать. Великое заблуждение — выбирать только то, что мы считаем хорошим и отвергать, то, что, по нашему мнению, является плохим. Мы несем ответственность за свой выбор и за свои поступки. Поступая так или иначе в данный момент, мы непременно пожнем плоды своих поступков в будущем.

Как за днем следует ночь, за безудержной активностью наступит пассивность — это закон. Если не обращать на это внимание и пытаться быть более активным, пассивность наступит в виде болезни или депрессии. Более того, многие люди пытаются продлить период своей активности, прибегая к стимуляторам. Это выражается в потреблении кофе в больших количествах или энергетических напитков (о наркотиках даже не идет речь). Используя такие методы, человек выкачивает из себя все ресурсы, ничего не оставляя на будущее. Такие люди не задумываются, что произойдет с их здоровьем через 10–20 лет. Звучит безысходно, но это действительно так: закон природы суров, его игнорировать глупо. Человек сам нарушает естественные ритмы природы, которым обязан подчиняться. Это происходит по различным причинам: отсутствие знания, перекос в сторону материальной жизни в ущерб духовности, непрерывная гонка за удовольствиями, лень и глупость.

Того, кто живет в созерцании удовольствий, необузданного в своих чувствах, неумеренного в еде, ленивого, нерешительного, именно его сокрушает Мара, как вихрь — бессильное дерево.

Дхаммапада

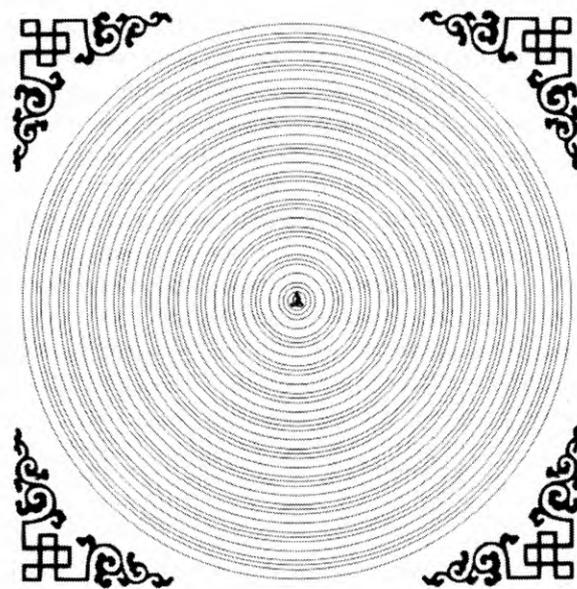


Творчество

Практика Тхиен прежде всего восстанавливает внутренний ритм человека. Спокойное ритмичное дыхание, как бальзам, лечит измученное сознание и тело. С каждой очередной практикой мы все глубже погружаемся внутрь себя, на какое-то время внешний мир с его проблемами перестает существовать для нас. Мы полностью защищены и умиротворены. В практике мы отдыхаем больше, чем во сне. Возвращаясь в повседневную жизнь окрепшими, мы с новыми силами приступаем к своей деятельности. Это позволяет увидеть нашу жизнь по-новому, более отчетливо. Находясь во время практики в совершенно гармоничном состоянии, мы приобретаем способность лучше чувствовать гармонию в повседневной жизни. По этой причине любая деятельность превращается для нас в акт творчества. Это путь к успеху. Энергия творчества — одна из самых сильных энергий. Ни один диктатор ни в одном государстве, что известно из истории, не смог задушить проявления творчества в народе.

Творчество — это творение, божественная энергия в человеке. К сожалению, в современном обществе от человека не требуется проявления творческой энергии. Руководители рассматривают человека как некую единицу с неким потенциалом, которая может механически выполнять поставленную задачу. Человек заканчивает ВУЗ, он полон планов, энергии и хочет все это воплотить в жизнь. Однако когда попадает на предприятие, ему становится понятно, что его молодая творческая энергия никому не нужна, за него уже все решили. Просто нужно делать то, что скажут. К 30 годам человек начинает задыхаться, приобретает ряд нехороших привычек, теряет радость

жизни, становится циничным. Такой сценарий известен каждому. Этого не должно случиться. Подобного нужно избежать. Многие даже не пытаются что-то изменить, они думают, что это данность, что так и должно быть, но это не так.



Практика Тхиен

Начинать практику Тхиен нужно постепенно и аккуратно. Инерция прошлого будет действовать на нас какое-то время. Мы должны трезво смотреть на положение вещей и понимать, что больших результатов за короткий промежуток времени не добиться. Нужно помнить об одном законе: если вы практиковали какое-то время и не увидели ощутимых результатов, вы все равно практиковали. Необходимо настойчиво, но без лишнего рвения проделывать это каждый день. В практике главное постоянство.

Избегайте легкомыслия,
страсти и наслаждения,
ибо лишь серьезный и вдумчивый
достигнет великого счастья.

Дхаммапада



Диафрагма

У людей, не практикующих Тхиен, диафрагма поджата. Этим и обусловлено состояние нервозности и полного отсутствия покоя, в котором они постоянно находятся. Практикуя, мы постепенно приобретаем способность управлять своим состоянием, во многом это зависит от способности управлять своей диафрагмой. Очень спокойное и плавное дыхание во время практики сопровождается синхронной работой диафрагмы. Начинаящий сразу замечает, что это не так просто. На вдохе диафрагма опускается, и живот выпячивается, на выдохе диафрагма поджимается, и живот втягивается. Это должно происходить медленно и спокойно. Внимание не рассеяно, а собрано в области живота. С самого начала практика не должна быть долгой: несколько подходов по 5–10 мин. Постепенно практикующий сам увеличит время контроля над дыханием. После первых успехов появляется уверенность и еще большее желание практиковать. Заниматься лучше всего утром, если это по каким-то причинам невозможно, практиковать можно в любое время. Главное, сначала нужно подумать, что мы будем делать, для чего это нужно. Помогает чтение перед практикой Сутры полной внимательности к дыханию.



Кхи-Хай

Многим людям очень непросто расслабиться, они даже не могут просто спокойно посидеть в позе для занятий Тхиен. Для такого случая есть особое упражнение, позволяющее сосредоточить сознание занимающегося на точке Кхи-Хай (центр живота).



Сидя в позе для медитации, напрягаем мышцы живота и ритмично наносим несильные удары двумя руками по напряженным мышцам. Во время удара делаем выдох со звуком «ха». Упражнение может продолжаться от 3 до 15 мин. Все зависит от вашей способности поймать ритм



и углубиться в суть процесса. После упражнения обычно все люди быстро могут успокоиться и установить ритмичное, мягкое, плавное дыхание.

При помощи практики Тхиен ученики добиваются феноменальной устойчивости психики. Ничто не может вывести продвинутых учеников из состояния полного покоя. Ни боль, ни страх высоты, ни страх поражения в бою. Все секреты Там Куи скрываются в практике Тхиен.



Бамбуковое дыхание

Нужно понимать, что людям, которые только начали практиковать, первое время будет трудно установить тихое, глубокое, ровное, ритмичное дыхание. Для такого случая существует тип дыхания, который называется «бамбуковое дыхание». Начинать проще всего именно с него.

Приняв устойчивую позу в положении Тхиен, нужно так расположить вес тела, чтобы центр тяжести соответствовал точке Кхи-Хай. После этого стараемся расслабить все тело, позвоночник, как «столбик золотых монет», т. е. каждый позвонок находится на предыдущем позвонке, нигде нет перекося. Дыхание начинаем с выдоха. Выдох производим аккуратно, без рывков, сжимая мышцы живота на восемь счетов, далее вдох, аккуратно отпуская мышцы живота на четыре счета. Постепенно увеличиваем продолжительность выдоха и по возможности сокращаем длительность вдоха: 10–2; 12–3 и т. д. Выполняя такое дыхание, мы будем вынуждены удерживать внимание на точке Кхи-Хай. Через какое-то время (у разных людей по-разному: от одной недели до трех месяцев и более) появится возможность дышать более ритмично и гармонично, длительность выдоха будет равна длительности вдоха. «Бамбуковое дыхание» способствует выведению ментальных шлаков и токсинов из тонких тел практикующего. Это необходимо в самом начале практики.

Боль в ногах

Еще одно препятствие — это боль в ногах. Когда ученик постепенно увеличивает время сидения, появляется сильное онемение ног, иногда доходящее до боли. В та-

ком случае нужно прервать занятия, размять ноги, постучать ими о пол и снова продолжить. Через некоторое время появится привыкание к такому положению тела, и все пройдет. Кстати, такая поза очень полезна для сосудов и суставов ног. Людям с варикозным расширением вен нужно практиковать сидя на стуле.

Благодаря занятиям Там Куи проблемы, связанные с венами, постепенно уходят, и через какое-то время можно продолжать практику Тхиен в классической позиции.

Зерцало ума так ясно и светло;
Уничтожен и гость, и хозяин.
Ясный свет не встречает препятствий;
Все образы четки и ясны.

Мудрость каменного льва

Внимание

Даже применяя все способы дыхания, позволяющие быть более внимательными к практике, занимающиеся замечают, что внимание постоянно рассеивается. Кто-то постоянно думает о работе, кто-то о бытовых проблемах, кто-то о чем-то другом. Так и должно быть, пока ученик не утвердился в практике. Нужно постараться не расстраиваться, спокойно переводить внимание на дыхание и точку Кхи-Хай. Срывы будут происходить постоянно, но если практиковать каждый день, не отчаиваясь, скоро можно будет заметить, что становится проще удерживать внима-



ние. Таким образом, постоянство и усердие неминуемо приведет к ощутимым результатам.

Положительное влияние практики

Практикующие и добившиеся некоторого успеха замечают, что практика оказывает положительное влияние на все аспекты жизни без исключения. Человек становится более проницательным, в те моменты, когда он не может контролировать себя, появляется возможность управлять собой. Это замечают даже окружающие и постепенно начинают прислушиваться к словам и доводам такого человека. Взаимоотношения в семье и на работе становятся более гармоничными. Человек более четко начинает понимать, что ему нужно в жизни, и точнее следует по своему жизненному пути.

Серьезный среди легкомысленных,
многободствующий среди спящих,
мудрец выделяется, как скакун,
опередивший клячу.

Дхаммапада

Ошибки, возникающие в процессе практики

1. Рассеянное внимание. Многие не могут сосредоточиться даже на одну минуту. В таком случае нужно четко осознать весь положительный эффект, появляющийся в результате практики, подумать о том, что говорили древние: «Тот, кто управляет собой, тот управляет всем миром» — взять себя в руки и практиковать.

2. Напряжение мышц живота. Во время сосредоточения сильно сжимаем мышцы живота. Напряжение должно быть легким податливым.
3. Напряжение мышц лица. Часто не удается расслабить мышцы лица и расслабиться. Зажим пройдет со временем. Отсутствие зажима способствует скорейшему продвижению.
4. Наклон туловища. После длительных занятий происходит перекос либо вперед, либо в одну из сторон. Нужно четко чувствовать свой центр тяжести и совмещать его с дыханием. Макушка, точка Бать-хой, смотрит вверх.
5. Отвлекающие мысли. Нужно понимать, что мысли приходят и уходят, не задерживаясь, как облака. Бороться и будоражить их не нужно. Если вы дошли до такого уровня — это говорит о том, что вам необходимо проявить настойчивость. Очень скоро облаков будет становиться все меньше и меньше, пока они не исчезнут совсем, и вы будете находиться в совершенной гармонии, как младенец в утробе матери. Дыхание станет неуловимым, пропадут все концепции и построения ума.
6. Излишнее увлечение практикой. Некоторые ученики слишком сильно увлекаются практикой Тхиен, они становятся похожими на сумасшедших. Перестают работать, мало внимания уделяют семье, ведут себя как-то странно. Если человек становится монахом ради освобождения живых существ от страстей, тогда это понятно. Обычный человек (живущий в миру) должен плодотворно трудиться на благо своей семьи и государства. Практика Тхиен нужна только для развития гармоничной личности и не должна отрывать человека от его обязанностей перед семьей и обществом.



7. Осмысливание Тхиен. Попытка понять Тхиен путем осмысления — очень распространенная ошибка. Представьте, что во время сильной жажды вы пытаетесь напиться путем осмысления этого процесса. Проще говоря, подходить к Тхиен с позиции осмысления — это, по сути, возобновлять все то же копошение мыслей в голове.

Когда дело завершено,
человек должен устраниваться.
В этом закон небесного Дао.

Дао Дэ Цзин



Практика тхиен во время ходьбы и бега

Хождение дома

Если практикующий научился устойчиво входить в состояние покоя во время сидячей медитации, необходимо продвигаться дальше и постепенно переносить состояние покоя и блаженства в повседневную жизнь. Наверное, звучит несколько неправдоподобно, но, тем не менее, это совершенно реально. Техника переноса приобретенного состояния покоя в повседневную жизнь существует столько же, сколько существует Тхиен. С самого начала нужно научиться сохранять приобретенное состояние в ходьбе, затем в беге, затем в технике Там Куи.

Для сохранения состояния во время ходьбы, нужно выбрать подходящую комнату, отключить телефон на время практики (оградить себя от случайных помех). Далее нужно какое-то время практиковать сидя, затем перейти на особый ритм дыхания. Вдох на два счета, выдох на пять счетов, на последний счет выдоха делаем несильный звук «ха». Далее встаем и медленно ходим по кругу, удерживая ритм дыхания и совмещая его с шагами. На два шага вдох, на пять шагов выдох, на последний шаг «ха». Если вы чувствуете, что теряете нужное состояние покоя и сосредоточенности, необходимо сесть в позу для практики Тхиен и вернуть нужное состояние ума. Таким методом каждый, по настоящему добившийся успехов в сидячей медитации, сумеет сохранять нужное состояние при ходьбе.



Хождение по улице

Следующий этап — хождение по улице. Для этого выбираем маршрут сначала не очень длинный и пытаемся во время ходьбы добиваться состояния покоя и сосредоточенности. Ритм дыхания два–пять, как и при ходьбе дома. После упорной тренировки, как правило, практически всем удается добиться результата. В хождении по улице возникает очень интересное состояние: вы как бы находитесь вместе со всеми прохожими, машинами, зданиями, но в то же время отстранены от всего этого. Ни в коем случае не нужно привязываться к этому состоянию, нужно просто держать ритм шагов и дыхания. Если начинать рассматривать побочные эффекты, можно потерять все в один миг, потом придется начинать с начала. Никакие побочные эффекты не должны выбить вас из практики. Нужно заметить, что такие прогулки — сильнейшее средство от многих болезней, особенно они полезны тем, кто часто простужается или имеет пониженный иммунитет.

Бег

Те, кто научился удерживать состояние покоя и непривязанности в ходьбе, по точно такому же принципу могут освоить бег. Совершенствуясь в беге, ученики добиваются феноменальных результатов. Когда установится нужный ритм и будет достигнуто нужное состояние покоя и непривязанности, появится возможность бежать практически бесконечно с очень высокой скоростью. Со временем нужно обучиться бегать по бездорожью, среди поваленных деревьев, в горах, то есть в труднопроходимых местах. В древности умение передвигаться таким способом имело огромное значение. Передовые отряды за ко-

роткое время совершенно неожиданно могли появиться в месте, где их никто не ждет, и точно также в нужный момент раствориться в непроходимом лесу.

Совершая пешие прогулки или пробегая два–три километра каждый день, ученик продвигает себя к тому моменту, когда состояние покоя становится устойчивым и само собой переносится в повседневную жизнь. Когда мы достигаем такого уровня развития, нас больше не беспокоят поверхностные проявления событий. Мы всегда смотрим в «корень».

В непорочной мысли,
в невосполненной мысли,
отказавшейся от добра и зла,
в бодрствующей нет страха.

Дхаммапада



Тао

Проявленная сила потеряна навсегда.

Представьте, что давным-давно люди построили корабль. Они правильно заготовили дерево нужной породы, выковали из металла множество деталей, из ткани сшили паруса. Инженер работал над проектом, для реализации которого нужны были квалифицированные рабочие. Все это занимало много времени и труда. И вот корабль готов.



Какое-то время он служил людям, а потом постепенно пришел в негодность и прекратил свое существование. Где этот корабль сейчас, что от него осталось? В лучшем случае некоторые его части лежат в музее. Но скорее всего, от него ничего не осталось.

Такова участь любого предмета, любого объекта во Вселенной, включая и человеческое тело. Материя нестабильна, она постоянно изменяется и со временем исчезает, потом возникает снова и вновь исчезает. И этому нет конца. Любой пылливый ум рано или поздно осознает это. Все напоминает барханы в пустыне или круги на воде. Сегодня мы видим один пейзаж, завтра уже совсем другой, а послезавтра еще один, и так будет всегда: пейзажи никогда не повторяются. Города и страны появляются и исчезают; ничего не вечно. Что же является постоянным, в чем человеческий разум может быть уверен, в чем искать истинную точку опоры?

Издrevле множество мастеров трудилось над созданием техники Там Куи Кхи-конг. Каждый из них проживал целую жизнь, работая над собой, и в результате прозрения им открывались новые грани собственных возможностей и новые методы тренировок. Далее мастер передавал свои знания ученикам, они, в свою очередь, следующему поколению и так все дальше и дальше. Почему такое количество людей, как в прошлом, так и в настоящем, вкладывают свои силы в изучение школы? Ответ один: люди приходят и уходят, техника остается неизменной на протяжении веков. Практикуя технику Там Куи, мы прикасаемся к чему-то такому, от чего появляется уверенность и устойчивость в самом широком смысле этих слов.



Там Куи имеет богатую историю и традицию, уходящую в глубину веков. Но существует нечто, что можно назвать связующим звеном между прошлым и настоящим. И этим звеном являются «Тао».

Вначале занимающийся прикладывает усилия, чтобы постичь все премудрости, затем, став мастером, получает постоянный источник силы. И так будет всегда. Школа, будучи нематериальной, живет в самих людях и оказывается более твердой, чем материя. Основой школы и местом хранения ее секретов является Тао. Это похоже на волну энергии, которая движется из глубины веков от мастера к мастеру.



Тао переводится как форма. Это как бы всплеск энергии, которым можно овладеть и возобновлять по своему желанию.

Принцип изучения Там Куи на основе Тао состоит в том, что, повторяя их многие тысячи раз, практикующий приучает свое тело и внутреннюю энергию Кхи к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Только так можно войти в особый мир или особый дух Тао. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само», на основе рефлексов, выработанных многократным повторением.

Еще можно отметить, что у опытного практика со временем возникает ощущение, будто он находится внутри некоего пространства во время выполнения Тао. Это говорит о том, что энергия Тао соединилась с энергией человека. Это довольно высокий показатель, на таком уровне человек перестает испытывать затруднения, практикуя Тао. Появляется ощущение, что нужно совсем немного усилий, чтобы начать, а дальше — удивительный полет. «Человек делает Тао, Тао делает человека» — таким образом в древности характеризовали этот процесс. Энергия, которую вкладывали все мастера древности, должна быть разбужена и объединена с энергией современного человека. Это не мистика, так работает любое искусство: живопись, музыка. Энергия творцов, создавших великие шедевры, работает, несмотря на время и пространство, отделяющее нас от самих создателей. В Там Куи все происходит еще интересней. Над созданием стиля трудился не один человек, не один творец, а многие и многие поколения мастеров, и мы сами можем непосредственно прикоснуться к самому шедевру, выполняя Тао. От непосредственного участия воздействие сильнее чем, напри-



мер, от созерцания полотен великих живописцев, где мы остаемся сторонними наблюдателями. Мы соединяем свою энергию с энергией, вложенной в конкретное Тао. Энергия Кхи проходит через всю Вселенную, и нет ничего, что было бы лишено ее. Кхи — это та сила, благодаря которой происходят все явления, все превращения в природе.

Физический мир находится в вечной вибрации, в вечном движении. Энергия и материя находятся во взаимодействии, создавая бесконечное разнообразие мира. Энергия остается неизменной, в то время как материя постоянно меняется. Все тела находятся в движении, в своем ритме: морские приливы и отливы, вдох и выдох нашего тела. Речь идет не только о потреблении кислорода организмом, но и о наполнении энергией. Например, сон: когда мы отдыхаем и набираемся сил — это вдох, а бодрствование, сопровождающееся тратой силы, — это выдох.

Тао развивает то, что не может быть развито иначе, а именно: чувство пространства и ритма, возможность тренироваться без партнера, наработка новых приемов и комбинаций. Тао также предоставляет возможность повторять комбинации техник, редко встречающихся в комплексе базовой подготовки, или приемы, никогда не встречающиеся в практике тренировок, но открывающие новые возможности в практике. Иногда Тао служит источником информации и тренировкой приемов, которые опасно отрабатывать с партнером из-за большого риска получить травму.

Тао бывают как простые, так и сложные, требующие от человека специальной подготовки. Все Тао — коды, несущие заряд энергии. В Тао Там Куи совмещен боевой и оз-

доровительный аспект. Вся форма и последовательность движений сотворена в глубокой древности. Мы должны строго и четко заучивать все нюансы и движения, не допуская погрешности. Занимающиеся должны понимать, что все основные этапы выполнения Тао, все оттенки, в которых заложена тайная информация, открывающая секреты школы, постигаются не сразу.



Нельзя стать мастером за один год, так же, как нельзя из ребенка превратиться во взрослого за то же время. Во многих школах боевых искусств из-за постоянных сорев-



нований и отсутствия истинных мастеров-подвижников со временем происходит потеря начального духа. Честь и достоинство, отвага и великодушие заменяются невысокими моральными качествами. Очень печально. Сегодня люди хотят быстро получить результат, но в боевых искусствах это невозможно.

Тао — элегантная вещь, имеющая связь с духовным прошлым, которая наполняет нас чувством собственного достоинства. Когда есть прекрасная возможность — ученик один и хочет практиковать Там Куи — выберите одно из Тао, которое вы знаете, и просто повторите его 20–30 раз.

До того как ученики в совершенстве овладеют каким-либо комплексом, многие его предназначения будут утаиваться, пока характер и помыслы учеников не станут известны. Все это для того, чтобы смертоносные приемы, являющиеся особенностью данной школы, не смогли попасть к «врагу».

Для достижения цели необходимо накопить достаточно энергии, не давать ей выйти и уметь концентрировать чувственные и мыслительные течения. Через Тао мы узнаем, как обучить ум так, чтобы воля становилась живой. Нам не хватает силы воли, потому что внутри мы не дисциплинированы. Тао являются прекрасным тренажером формирования вышеописанного процесса. Изучая Тао, ученик проходит все стадии от нерешительности в исполнении до непреклонной воли.

Мир совершенен в своей гармонии. За всеми явлениями скрыта сила закона Дхармы. Эту силу человек обнаруживает в себе постепенно с помощью Тао и духовного процесса, раскрывающегося ему посредством их выпол-

нения. Тогда сверхсознательная активность становится доступной человеку.

Практика Тао — это путь, который помогает шире открыть глаза, чтобы увидеть окружающий нас мир и саму Землю под разными углами и с разных точек зрения, а не только привычным образом.

Практика Тао дает нам возможность открыть свое сердце для понимания множества аспектов, присущих Земле и всей Вселенной, которые обычно находятся за пределами нашего восприятия. Таким образом, мы можем понять, что все люди, все существа во Вселенной — это единое целое, а вся Вселенная — это живой организм и все в ней живое. Мы, люди, являемся ее частью, ее составляющей, и наша Земля тоже живая. Просто длительность разных видов жизни не одинаковая: у одного вида короче, у другого — длиннее.



Практика Тао позволяет нам понять, что такое целое и что такое часть, фрагмент. Она позволяет нам установить взаимосвязь и понимание между этим фрагментом и целым. Также практика дает знание того, что на самом деле не существует сравнительных характеристик, и сравнение чего-то с чем-то существует только в нашем мире и в нашем собственном воображении.

Каким быть вам — исключительно ваш выбор. Но в целом количество жизненности в людях, достигших сверхсознательного развития, во много раз выше, чем в людях закрытых и инертных.

Выполняя Тао, важно быть расслабленным. Для расслабления нам необходимо использовать правильное положение тела. Если правильно выстроить его структуру, то движения будут выполняться без усилий, в основном сухожилиями с сохранением правильного положения. В таком случае использование мышц для удерживания или поддерживания частей тела и веса почти не нужны. Поэтому мышцы остаются расслабленными и свободными. Следовательно, вы можете использовать их любым образом, каким хотите, только при этом вы должны принимать во внимание очередность напряжения и расслабления, которые являются твердостью и мягкостью. Твердость содержит мягкость, а мягкость содержит твердость. Как только вы расслабляетесь, напряжение нарастает вновь. Вы не можете расслабиться раз и навсегда. Расслабиться не значит окончательно поддаться, это состояние содержит в себе энергию. Поддерживая расслабление и гибкость, вы должны быть в процессе, осознавая твердость и мягкость суставов, мышц и сухожилий.



Нельзя быть зажатым, нужно быть способным перенаправить и высвободить энергию. По своей природе структура тела состоит из Ам и Зьонг. Кхи перетекает из Ам в Зьонг и из Зьонг в Ам. Это постоянное движение. С помощью логики понять Тао не представляется возможным. Тао — мелодии разной сложности, интенсивности и насыщенности. Изучают Тао, начиная с совсем простых, и далее постепенно переходят к сложным. Все это напоминает обучение музыке. Музыкант, играющий прекрасную мелодию, получает эстетическое наслаждение, точно так и мастер, виртуозно выполняющий Тао, испытывает восторг; разница в том, что мастер для игры использует не музыкальный инструмент, а свое тело. Таким образом, выполняя Тао, мы гармонизируем свое тело и душу. На высоком уровне у многих мастеров появляется возможность исполнять спонтанные Тао: под воздействием творческого и эмоционального подъема энергия Кхи идет своим путем и находит свое выражение в движениях. Человек почти не причастен к этому процессу, движения возникают сами собой. В древности таким явлениям приписывали мистическое значение, объясняя это тем, что в человеке поселяется дух школы. Лично мне кажется, что такое явление только так и можно объяснить. Когда ученик достигает такого уровня, это значит, что в боевой ситуации дух школы обязательно проявит себя. Воины древности в одиночку могли противостоять сотне врагов и одержать победу. Такие высоты открываются только чистым душой, искренним последователям школы.

У большинства людей, живущих в современном мире, наблюдается перекоп энергетической системы в сторону Ян (Зьонг), тела таких людей часто пребывают в хроничес-



ком напряженном состоянии, они агрессивны, спешны и беспокойны. Специалисты объясняют это явление высоким темпом современной жизни, огромным объемом информации, нехваткой времени...

Это явление — всего лишь отражение характера нашего времени. Цивилизация переживает период Зыонг в своем развитии, когда царствуют жестокость, сопротивление, насилие. Поэтому человек постоянно подвергается воздействиям начала Зыонг. Именно по этой причине его тело легко переходит в состояние Зыонг со всеми последствиями: стресс, агрессивность, поспешность, бессонница...

Но количество людей, интересующихся духовным совершенствованием и разного вида занятиями, становится больше с каждым днем. К сожалению, из-за неправильных, нерегулярных, бессистемных упражнений многие сталкиваются с проблемой преждевременного подъема Кхи. Это приводит к дисбалансу энергетической системы человека. Несбалансированные занятия не только не способствуют качественному пробиванию каналов для обеспечения хорошей циркуляции энергии в нашем теле, но и увеличивают аспект Зыонг внутри, провоцируют поднятие энергии вверх через спиральные потоки Зыонг вокруг центрального канала и позвоночника. В результате появляется накопление огромного количества энергии в голове, что приводит к разным неприятным последствиям.

Занимаясь Там Куи, человек со временем избавляется от дисбаланса и восстанавливает гармонию.

Тао Камень

В Тао Камень кисть приобретает форму кулака. Это самая жесткая техника. Удары наносятся всеми частями кулака. Такая техника напоминает камень, привязанный к веревке. Кроме кулака, удары наносятся локтями и коленями. Все обучение боевой технике начинается с этой формы.

Тао Тигр

Характер выполнения Тао заложен в его названии. Тигр — сильное грациозное животное. Ученик, выполняющий это Тао, должен полностью отождествлять себя с ним. В арсенале повадок тигра большое количество захватов, шлепков, ударов лапой и головой. Тигр может притаиться, как сжатая пружина, а затем броситься на врага. Для освоения этого Тао нужно наблюдать за повадками тигра. В технике Там Куи существует множество Тао Тигр.

Тао Лента

Имеется в виду легкая шелковая лента. Тао Лента относится к продвинутому уровню, так как требуют от ученика большой сосредоточенности, гибкости и точности. В своем арсенале Тао имеет движения, напоминающие изгибы ленты, развевающейся по ветру. Если тело, руки и ноги практикующего действуют слаженно, пропуская сквозь себя потоки Кхи, то можно считать, что Тао Лента освоено. Понять внутреннюю суть и научиться мастерски выполнять Тао Лента можно только под руководством мастера.

«Смешанные» Тао — это общая работа трех предыдущих форм. Также существуют «специальные» Тао.



Круговое Тао

Это Тао отличается от других тем, что выполняется по кругу. Начав его выполнять, мы можем продолжать бесконечно долго без остановки. Такая особенность выполнения очень благотворно влияет на психофизическое состояние выполняющего, можно установить ритм и удерживать его под контролем нужное время. Круговое Тао символизирует бесконечное движение Вселенной. Только наша неразвитость препятствует гармоничному, спокойному и в тоже время сильному движению Тао. Упражнение состоит из чередования открытий и закрытий с различными положениями рук. Кроме оздоровительного эффекта, в Тао заложен боевой аспект. В технике Там Куи удары наносятся не только кулаком, но и всеми частями кисти. Движения гибкие, плавно перетекающие из одного положения в другое. Таким образом, достигается большая скорость и мощь каждого движения. Постепенно тело становится гибким и управляемым, это позволяет наносить сильные удары с короткого расстояния.

Но самое важное — это то, что при помощи кругового Тао практикующий имеет возможность осознать и воплотить в жизнь главную суть, главный секрет всех Тао. То есть состояние пустоты и непривязанности к постоянно изменяющейся форме. Как это происходит?

Тао «Три вершины» или «Основа»

Тао «Три вершины», или «Основа», является фундаментом всей боевой техники Там Куи Кхи-конг. На освоение этого Тао уходят многие годы. Такой длительный срок не-

обходим для глубокой, всесторонней проработки аспектов, заложенных в Тао «Три вершины».

«Три вершины» — это три центра энергии Кхи в теле человека — нижнее, среднее и верхнее — отсюда и название Тао. Практикуя, мастер прорабатывает все три центра. Благодаря этому тело человека, его энергия и дух сливаются воедино. Такое слияние трех аспектов является необходимым для человека, вступившего на путь изучения боевого искусства Там Куи Кхи-конг.

В Тао «Три вершины» используются только несколько позиций и только прямые удары, но если посмотреть на всю многообразную технику Там Куи Кхи-конг, можно заметить присутствие этих позиций буквально во всех Тао и многих других упражнениях. Именно поэтому это Тао еще называют «Основа».

Еще одной важной особенностью данного Тао является то, что практикуя его, боец достигает состояния Тхиен. Сама практика Тао «Три вершины» является Тхиен-медитацией. Высшая цель Тао «Три вершины» — достижение просветления.

Методы исполнения этого Тао весьма многообразны. Его можно выполнять мягко, плавно, как медленную, гармоничную музыку. При таком исполнении прорабатывается медленное непрерывное движение энергии Кхи, мягко перетекающее из одного положение в другое. Такое исполнение чрезвычайно полезно для здоровья, а также для понимания, каким образом продвигается животворная энергия Кхи в теле человека. Затем это понимание распространяется на всю технику, на все Тао Там Куи Кхи-конг.



Следующий способ исполнения развивает исключительную жесткость и непоколебимую устойчивость. Все тело во время исполнения Тао представляет собой твердый, как гранит, монолит. Такое исполнение готовит бойца к настоящему бою, в котором неминуемы травмы, ушибы, ощущение боли, закаляет волю, возвращает дух.

Еще один способ исполнения Тао «Три вершины» — статический способ. При таком исполнении боец замирает в каждой позиции Тао. Таким образом тренируется техника заземления, оттачивается структура тела и укрепляется сухожильно-связочный аппарат бойца.

И самый последний способ исполнения — скоростной. Такой способ как бы объединяет в себе наработку всех предыдущих способов исполнения Тао «Три вершины». Сила, скорость и мощь, — вот качества, характеризующие его.

Внешне Тао «Три вершины» кажется простым и незрелищным. Это очень поверхностный взгляд. Мастер высокого уровня во время исполнения Тао «Три вершины» полностью контролирует свое сознание и каждую мышцу тела, сохраняет спокойствие и устойчивость в каждой позиции. Для достижения такого уровня исполнения потребуются годы кропотливой работы.

Достигнув высокого уровня исполнения Тао «Три вершины», мастер готов к любому нападению. Овладев правильной стойкой, окрепнув физически и психически, боец обретает непоколебимое физическое и психическое равновесие и становится способен использовать в каждом движении всю свою физическую и психическую энергию.

Во время сидячей Тхиен-медитации у опытного практика со временем появляется устойчивое состояние сознания,

которое можно охарактеризовать как состояние не-ума. Это состояние чистого сознания без всякого содержания. Состояние сознания обычного человека слишком переполнено чепухой и омрачениями, как зеркало, покрытое пылью.

Ум — постоянное бесполезное движение: движутся мысли, движутся желания, движутся воспоминания, движутся амбиции — это постоянный хаос! День приходит, день уходит. Даже когда человек спит, ум все равно не отдыхает, он функционирует, работает. Это по-прежнему думание, по-прежнему волнения и омрачения. Такое состояние не является медитацией. Противоположное состояние сознания и есть медитация. Когда больше нет движения, думание прекратилось, ни одно желание не удерживается, есть наблюдение, но нет наблюдателя — такое состояние и есть медитация. Далее состояние не-ума нужно научиться переносить в Тао. На высоком уровне любое Тао выполняется именно с таким состоянием сознания. Считается, что добиться состояния Тхиен в сидячей медитации не достаточно. Это состояние нужно перенести в повседневную жизнь. Заключительной целью практики является доведение своей сосредоточенности и осознания до уровня такой силы, которая останется непоколебимой даже среди давления жизни в современном обществе. Жизнь бросает множество вызовов, и серьезный медитирующий очень редко испытывает скуку. Если это произойдет, ни одна жизненная ситуация, какая бы тяжелая она ни была, не сможет вас затронуть и вызвать у вас омрачения.

Медитация в движении — одна из самых трудных. Еще труднее медитировать, когда вокруг шум и суета. Наивысшего напряжения сил требует медитация среди напря-



женной эгоистической деятельности такой, как любовная история, споры, хозяйственная деятельность. Точнее, если кто-то испытывает напряжение во время чего бы то ни было — это означает, что медитация закончилась. Для начинающего будет вполне достаточно менее напряженной деятельности.

Перенести медитацию в события повседневной жизни не простой процесс. Попробуйте, и вы увидите, что происходит. Мы не можем удерживать радостное состояние, нас разрывает на части, мы истощаемся. Переходный пункт между окончанием сидения в медитации и началом «настоящей жизни» представляет собой долгий процесс, и для большинства он оказывается слишком долгим. Для того чтобы перекинуть мост через эту пропасть, мастера Там Куи на протяжении столетий изобретали Тао комплексы закономерных движений, присущих только данному стилю, нацеленных на смягчение перехода. Нужно понимать, что боевая ситуация является наиболее сложной ситуацией для культивации медитации.

Круговое Тао выполняется не сходя с места или даже стоя на столбах, торчащих из воды, и практикующему нет необходимости отвлекаться на перемещения, поэтому все внимание можно сосредоточить на правильном состоянии сознания. В технике Там Куи существует несколько более сложных форм исполнения кругового Тао, но начинать и добиваться результатов нужно с начальной формы.

Одним из самых приятных событий в вашей медитационной практике является тот момент, когда вы впервые поймете, что медитируете среди какой-то обычной деятельности. Вы идете, вы едете по шоссе или выносите мусор — и вот сама собой включается медитация. Это не-

запланированное состояние будет подлинной радостью для вас. Оно откроет перед вами окно в будущее, которое не пугает. Вы увидите спонтанный проблеск всей серьезности практики. Вас поразит открывшаяся возможность: преобразенное состояние сознания может стать постоянным состоянием сознания всей вашей жизни.

**Поэтому, Шарипутра,
в пустоте нет формы,
нет ощущения, нет представления,
нет побуждения, нет сознания;
нет глаза, уха, носа, языка, тела, ума;
нет вида, звука, запаха, вкуса, прикосновения, мысли;
нет мира зрения и так далее
до мира постижения.
Нет неведения
или окончания неведения
и так далее до того, что нет старения и смерти
или окончания старения и смерти.
Нет страдания, нет причины страдания,
нет прекращения страдания и нет пути.
Нет мудрости и нет достижения.**

*Сутра сердца великого
совершенства мудрости*



Ценная реликвия

В одной деревне наступили тяжелые времена, дожди смыли весь урожай, да еще какая-то странная болезнь уносила жизни крестьян. Люди обессилели и пали духом. Старейшины деревни обратились к Мастеру Там Куи Кхи-конг, который проживал в их деревне, за помощью. Они попросили его совершить паломничество в святое место и принести оттуда какую-нибудь реликвию для их храма. Старейшины были уверены, что именно таким образом можно задобрить духов и улучшить ситуацию. Мастер согласился. Рано утром он отправился в путь. Дорога была не близкой, ночевать приходилось в лесу, питаться редко. Если встречалось селение, он нанимался в работники и таким образом что-то зарабатывал. И вот, наконец, добрался до нужного места. Сразу пошел в местный храм, сделал подношения Будде и Бодхисаттвам, долго читал молитвы и исповедовался. Выходя из храма, на улице увидел торговца. Решил спросить у него про реликвию. Торговец оказался шарлатаном и продал ему свиной зуб, выдав его за зуб Будды. Мастер ничего не заподозрил и был очень рад. Он сразу отправился в обратный путь.

Тот торговец задолжал бандитам деньги, и когда они пришли за ними, он сказал, что очень дорогую реликвию у него только что забрал какой-то грабитель, и подробно описал Мастера. Те отправились за ним. Услышав топот коней, Мастер почувствовал неладное, спрятал зуб в корнях дерева и приготовился к обороне. Очень долго оборонялся Мастер, но бандитов было несколько десятков, и они смогли победить. Несколько суток они пытались узнать у своего пленника, где реликвия, но так ничего



не добившись, бросили его одного умирать в лесу. Мастера случайно нашли крестьяне и спасли ему жизнь. Едва встав на ноги, он отправился в свою деревню. Добравшись туда, совершенно обессилевший от трудной дороги, Мастер собрал жителей, и они со старейшинами вместе отправились в храм. Когда зуб был помещен на алтарь, от него стало исходить сияние.



Храм без стен

Наполни себя светом, и место, где ты находишься, станет местом силы.

«Храм без стен» — понятие, возникшее в среде людей, практикующих Там Куи, еще в глубокой древности. Это связано с желанием истинных адептов школы скрыть полученные знания, свое мировоззрение и мастерство от людей, не исповедующих высокие моральные принципы учения Будды.



Из самого названия понятно, что этот храм не имеет стен, он также не имеет потолка, его вообще нет в материальном мире. Нахождение в этом храме доступно только тем, кто искренне и без всякого принуждения связывает свою



жизнь со школой Там Куи. Это не метафора. Для того, кто с первых слов все сразу понимает, понятие приобретает единственную реальность.

Нет никакой необходимости связывать себя обязательным тесным общением с людьми, которые уже, как нам может казаться, находятся в «храме без стен». Каждый человек должен быть по-настоящему свободен. Нахождение в храме защищает истинных приверженцев школы от того, что мешает следованию пути, а не является возможностью контроля или навязывания идей или способа жить.

Понятие «храм без стен» дает возможность развиваться и не быть подверженным загрязнению, находясь в гуще сансарной жизни. Здесь очень уместно вспомнить образ буддийского лотоса, который, находясь в болотной тине, всегда остается чистым. Так происходит потому, что для человека, по-настоящему исповедующего учение Будды, обеты и идеалы поведения имеют первостепенное значение. К сожалению, у многих опустились руки, они не видят просвета — это печально... Но если задуматься о том, что несет понятие «храм без стен», силы и желание развиваться появляются вновь.

Совершенно бесполезно пытаться развить серьезные качества, присущие мастеру, у человека несдержанного, несерьезного, падкого на все «радости» сансары, желающего удовольствий, преследующего свои эгоистические, корыстные цели.

Сколько бы вы ни вкладывали сил и энергии в обучение таких людей, все будет напрасно. Это может быть сильный, волевой человек, но вся его сила не пойдет ему на пользу: он, в силу своих привычек и инерции, растратит себя по пустякам. Образ жизни такого человека все равно



не даст ему подняться и стать свободным от омрачений и зависимости от постоянно изменяющегося мира. Такой человек всегда будет игрушкой в руках своих страстей и эмоций, а также в руках людей, облеченных деньгами и властью.



Также бесполезно обучать человека, у которого в течение долгого времени формировались определенные негативные стереотипы по поводу себя и своего места в жизни. Обычно это люди, которых нельзя отнести к категории безнравственных, но что-то в их умах не дает им взглянуть на жизнь с позиции чистоты и духовности. Такие люди часто очень интеллектуальны и излишне прагматичны.



Основной идеей школы Там Куи Кхи-конг является всестороннее развитие человека как физически, так и духовно. В самом начале изучается все, что касается техники, гибкости тела и формы движений, далее для более глубокого постижения основ школы необходимо вести чистый образ жизни. Это включает в себя понимание и непреодолимое желание следовать пути Будды, практикуя технику Там Куи. Неправильно было бы думать, что школа закрыта для людей, идущих по другим духовным путям.

В каждой мировой религии всегда были истинные мастера, идущие по пути духовной чистоты и нравственности, невзирая на любые трудности. Все духовные пути мира провозглашают одно: «Никому, включая себя, не делай вред, не будь распущенным». Для мудрого человека, живущего в современном мире, здесь нет никаких препятствий.

Школа Там Куи родилась во Вьетнаме на почве Тхиен-буддизма. В Китае, Японии и Корее примерно в те же далекие времена, также на почве Буддизма, родились многие великие боевые искусства, известные всему миру. При своей ярко выраженной миролюбивости Тхиен-буддизм оказался колыбелью многих боевых искусств. Это произошло по многим причинам, самая главная из которых кроется в том, что истинного мастерства можно добиться только встав на путь самоочищения. Идея пустоты (шуньята), являющаяся краеугольным камнем всех направлений буддизма, является также главной в понимании процессов, происходящих внутри боя.

Понятие «храм без стен» — очень универсальный способ для того, чтобы отличить искренне стремящегося к мастерству человека от поверхностного, хитрого, не имеющего никаких моральных принципов индивида.





Для мастера это всегда очевидно. Понятно, что живя в мире, мы не можем и не должны быть изолированы друг от друга. Как же быть с тем фактом, что далеко не все люди, окружающие нас на работе и быту, идут по пути духовного развития? Это трудный вопрос. Как раз для ответа на него и существует понятие «храм без стен». Мы можем находиться в любом месте, в любых условиях, с любыми людьми, но главное для нас — это помощь другим людям в любой форме и приверженность духовным идеалам школы. Постоянное совершенствование техники Там Куи также является необходимым условием нахождения в «храме без стен».

«Храм без стен» обладает неизменным постоянством и непоколебимостью. Именно эти характеристики дают

опору и защиту всем, кто находится в нем. Материальный мир никогда не бывает устойчивым и постоянным, ни в чем нельзя быть уверенным, наше тело также не вечно. Видимый мир — быстро текущий поток с порогами и резкими поворотами; никогда не знаешь, что ждет тебя впереди. Если человек достиг высокого уровня в практике Там Куи и медитации, то даже находясь в бурном потоке жизни, он все равно одновременно с этим будет находиться и в «храме без стен».

Если волею судьбы кто-то оказался далеко от практикующих и единомышленников, он все равно не должен терять физические и духовные качества, присущие мастеру. Такие люди являются хранителями школы и примером для окружающих. Те, кто слаб и не может самостоятельно развиваться, глядя на таких людей, приобретают силы, как бы получают толчок и дальше способны двигаться сами.

Необходимо помнить, что Там Куи переводится как «три сокровища» или, еще точнее, «три прибежища». Таким образом, понятие «храм без стен» является постоянным источником духовной защиты и опоры для любого человека, выбравшего учение Будды и практику Там Куи. Внутренняя защита особенно важна, когда в мире процветают низкие человеческие качества, такие, как неведение, алчность, бесчестие и т. д.

Для того чтобы находиться в «храме без стен», не нужно ждать чьего-то разрешения или благословения, также нет необходимости кого-то ставить в известность. Нет необходимости искать с кем-то общения, достаточно иметь свое личное мировоззрение, которое будет позволять вам находиться в таком духовном месте.





С теми, кто иногда или постоянно находится в «храме без стен», могут происходить удивительные вещи. Некоторым удастся побывать на первой проповеди Будды в нескольких километрах от Варанаси в городке Сарнатх в оленьем парке. Кто-то сможет поговорить с архатами и получить от них наставления, а кто-то встретится с древними мастерами школы Там Куи Кхи-конг. В духовном мире нет прошлого и будущего, все покоится в беспредельном настоящем.

Nam Mo A Di Da Phat



В легенде о возникновении Там Куи Кхи-конг как раз и говорится о том, как человек, который потерял совершенно все в материальном мире, проявил искренность и не пал духом. Благодаря этому он смог оказаться в «храме без стен» и получить знания от самих архатов. Ему пришлось потрудиться, убирая старый, заброшенный, забытый всеми храм. Казалось, что помощи ждать неоткуда, но искренность и упорство сыграли свою роль и ворота «храма без стен» открылись.

Истинная передача знаний школы может произойти только в «храме без стен». Это совершается совершенно без усилий, без всякого напряжения, просто и радостно. Иногда такой процесс может длиться всю жизнь, а для некоторых это происходит только однажды.

Ворота храма всегда открыты для тех, кто в один миг преодолевает инерцию цепляния ума, отделяется от надежды и страха и понимает, что ум не выдуман и не выдуман. И все, что нам кажется реальным и неизменным, это только сон, который в свою очередь является только проекциями и построениями нашего собственного ума. Отсутствует противостояние, борьба, напряжение. Ничего нет, и тот, кто это наблюдает, не может осознать себя.

Nam Mo A Di Da Phat

Nam Mo A Di Da Phat



Прибежище в трех драгоценностях

Я перед лицом всего живого на всю жизнь прошу прибежища у Будды — моего высшего Учителя и доброго Отца, который указывает мне жизненный путь.

Я перед лицом всего живого на всю жизнь прошу прибежища у Учения Будды (Дхармы), приложу все силы для его постижения, для его применения, с тем, чтобы бесконечно расширить свой разум и совершенствоваться.

Я перед лицом всего живого на всю жизнь прошу прибежища у Сангхи — у монахов и монахинь, которые посвятили всю свою жизнь пути осознания и просветления.

Пять обетов буддиста

Первый обет

Осознавая страдания умирающего живого существа, я, следуя пути великого сострадания, для защиты жизни человека и всех живых существ, беру на себя обет не убивать никого, кто живет на земле, в воде и воздухе и не побуждать других людей делать это. И наоборот, видя убийство, я приложу все силы, чтобы убедить людей не делать этого. Приложу все свои силы для спасения жизней тех живых существ, которые находятся в опасности и на краю гибели.

Второй обет

Осознавая страдания, приносимые воровством и грабежом, обманом и насилием, я, следуя пути великого сострадания,



беру на себя обет не присваивать себе чужое имущество, будь это хоть иголка или ниточка. И наоборот, по мере моих сил я постараюсь делиться своим имуществом и делать пожертвования и подношения нуждающимся и нищим.

Третий обет

Осознавая страдания, приносимые развратом, я беру на себя обет быть целомудренным, не заниматься блудом, чтобы тем самым сохранить покой и счастье как своей семье, так и семей других людей, чтобы сохранить счастье детей. Ведь счастье каждой отдельной семьи приносит мир и покой всей стране.

Четвертый обет

Осознавая страдания, которые приносят ложь, клевета и обман, я беру на себя обет быть правдивым, не клеветать, не злословить, не произносить слов ненависти и раздора. Я беру на себя обет говорить правду, говорить слова утешения и умиротворения.

Пятый обет

Осознавая страдания, приносимые алкоголизмом и наркоманией, я беру на себя обет не пьянствовать, не употреблять наркотиков, не использовать отравляющих продуктов, в том числе и растлевающих книг, журналов, фильмов и т. д. Их растлевающее и отравляющее влияние губит тело и душу человека, оскорбляет память его родителей и предков. Поддавшийся дурному влиянию губит будущие поколения.



Подношение благоволия Буддам

Аромат благоволий стремится во все десять сторон света. Вместе с ним устремляется ввысь и наше почтение к «трем драгоценностям». Мы берем на себя обет следовать пути Будды, Растить в душе добродетель. Вместе со всеми живыми существами мы просим благословения, чтобы укреплять бодхичитту нашей души, чтобы мы отделились от моря страданий и нашего невежества и как можно быстрее нашли прибежище в нашем просветлении.

Гата воспевания Будды

Будда дал нам самое высокое Учение всех времен. Он — великий Учитель и людей, и небожителей, добрый Отец всего живого. Мы всей душой принимаем прибежище у Будды, Мы приложим все силы, чтобы избавиться от всех карм: прошлого, настоящего и будущего. Благодеяния Будды столь велико, что нам не хватит и тысячи жизней для его воспевания.

Обращение к Буддам

Сегодня, в день торжественного повторения взятых на себя Обетов Пути Бодхисаттвы, мы просим нашего Учителя, Будду Сакьямуни, Будду Амитабу, а также Будд всех десяти сторон света, присутствовать здесь с нами и покровительствовать нам на нашем духовном пути. Из перерождения в перерождение из-за нашего невежества, не отличая верное от неверного, мы совершали множество грехов, причиняли вред живому и неживому, наносили оскорбления Будде, Учению Будды и Сангхе. Поэтому сегодня мы искренне и от всей души раскаиваемся и просим Вашего



покровительства и милости, Вашего свидетельства нашего раскаяния. Просим поддержать нас, чтобы наши прошлые грехи были уничтожены, а наша добродетель росла с каждым днем. Просим, чтобы мы вместе со всеми живыми существами твердо шли по пути Будды, растили свой разум и добродетель для достижения Высшего Просветления.

Поклонение Буддам

Наммо Все Будды в бесконечном пространстве миров (поклон)

Наммо Все Дхармы Будд в бесконечном пространстве миров (поклон)

Наммо Все Мудрецы, Все Святые Монахи в бесконечном пространстве миров (поклон)

Наммо Будда Випасиин, Будда Прошлого (поклон)

Наммо Будда СиКхин, Будда Прошлого (поклон)

Наммо Будда Висвабу, Будда Прошлого (поклон)

Наммо Будда Краукчанда, Будда Прошлого (поклон)

Наммо Будда Канакамуни, Будда Прошлого (поклон)

Наммо Будда Кашьяпа, Будда Прошлого (поклон)

Наммо Наш Учитель Будда Сакьямуни (поклон)

Наммо Будда Амитаба (поклон)

Наммо Бодисаттва Авалокитешвара (поклон)

Наммо Все Будды, Все Бодисаттвы, присутствующие в Высшей Бодимандале (поклон)



Молитва Покаяния

Я, ученик Будды, прошу Будду Шакьямуни, Будду Амитабу, Будд всех десяти сторон света, всех Бодисаттв присутствовать сегодня на моем покаянии.

Из перерождения в перерождение из-за моей тяжелой кармы, из-за жадности, злобы и невежества, из-за высокомерия я попал на неверный путь.

Сегодня, благодаря Учению Будды, я нашел правильный путь, понял свои грехи и ошибки.

Все мы сегодня приносим свое покаяние и обещаем избегать зла, обещаем делать только добро.

Я почтительно прошу покровительства Будды: здоровья для моего тела и умиротворения моей души, с тем, чтобы каждый день в радости и безмятежности я все глубже и глубже постигал Животворное Учение и как можно быстрее вышел из круговорота перерождений.

С ясным разумом и твердой верой в душе я приношу обет приложить все силы, чтобы вырвать из круговорота перерождений своих родителей и предков, своих друзей и всех близких, а также всех остальных живых существ.

Обещаю вместе со всеми другими живыми существами неустанно идти по Пути Будды и достичь Просветления.



Выдержки из Сутры Махавагга

О значении десяти Обетов Пути Бодисаттвы

«Слушайте внимательно, о буддисты! После того, как Будда ушел в Паринирвану, в наше время упадка Учения ученики Будды должны особенно тщательно почитать и исполнять эти Обеты, охраняющие нас и обеспечивающие нам выход из круговорота перерождений, дающие нам Высшее просветление. Эти Обеты можно сравнить с факелом в ночи, освещающим путь странника, с богатством, неожиданно свалившимся на бедняка, с исцеляющим лекарством для безнадежного больного, с возвращением в родной дом для многолетнего странника. Помните: эти Обеты являются для всех живых существ мудрым Учителем, как бы самим живым Буддой Сакьямуни.

Помните: если мы не будем всячески избегать греха, то даже самая чистая душа не сможет совершенствоваться. Поэтому Сутра учит: избегайте даже самых маленьких грехов, не думайте, что они не ухудшают вашу карму, ведь капля воды, хоть она очень мала, падая изо дня в день, переполняет самый большой сосуд. Помните: совершить грех можно за одну секунду, а расплачиваться за него грешнику приходится неисчислимое время страданиями в аду. Если из-за тяжелой кармы человек переродился в облике животного, то неисчислимое число перерождений он останется в нем, прежде чем вновь сможет родиться человеком.

Помните: век человека очень короток, а его судьба непредсказуема и никто не знает дня своего ухода. Поэтому каждый должен не ленясь прилагать все усилия для



самосовершенствования, должен постоянно обращаться к Будде и его Учению, постигать Заветы Будды, очищать душу медитацией. Надо строго следовать Обетам и использовать их как Путь самосовершенствования».

Сегодня, в Полнолуние, в четырнадцатый день месяца по Лунному календарю, когда мы проводим Церемонию повторения Десяти Обетов Пути Бодисаттвы, мы, принявшие Обеты, должны еще раз внимательно выслушать их, и если кто-то в чем-то их нарушил, должен сам признать себя в этом, раскаяться и пообещать в дальнейшем больше так не делать. Если же Обеты не были нарушены, то мы просто будем выслушивать их в молчании.

Будда Вайрочана

«В те времена Будда Вайрочана ради всех живых существ учил: Мораль и Добродетель имеют исток в душе человека (Pratimoksha). Морали и Добродетели учили, учат и будут учить все Будды всех времен — прошлого, настоящего и будущего. Этому наставлению следовали, следуют и будут следовать Бодисаттвы всех времен — прошлого, настоящего и будущего. Я в течение неисчислимого числа перерождений следовал этому завету, вот почему теперь и называюсь именем Вайрочана. О все Будды! Откройте путь освобождения всем живым существам, неся им этот завет!»

И в тот же момент с лотосового трона в лотосовом мире Вайрочаны распространилось вокруг неземное сияние тысячи тысяч лучей. В этом сиянии слышался голос, обращенный к Буддам, восседающим на тысячах тысяч драгоценных лотосов: «Вы, о Будды, принявшие учение о Мора-

ли и Добродетели, несите и распространяйте дальше это учение для бесчисленных миллионов Сакьев и всех живых существ, чтобы все они приняли обеты и следовали им».

Получив это учение, все Будды, восседающие на тысяче лотосовых тронах, вместе с бесчисленными миллионами Сакьев, поднялись со своих тронов и покинули место учения. Все они излучали тысячи тысяч лучей сияния, в каждом из которых находились тысячи тысяч Будд, которые осыпали все вокруг тысячами тысяч девятицветных лотосов, подносимых в дар Будде Вайрочане. Сделав подношение цветами, все они почтительно поклонились и вернулись к себе. Покинув лотосовый мир Вайрочаны, все Будды вернулись к себе и предали медитации под деревом бодхи.

Будда Сакьямуни

В это же самое время Будда Сакьямуни, оставив лотосовый мир Вайрочаны, прибыл на восток во дворец Девараджи. А затем Будда Сакьямуни переродился в нашем мире (Shaba), в городе Капилавасту, где он был сыном короля Суддоданы и его супруги Майи. Его звали Сиддхартха. Он ушел от мира и предавался аскезе в течение семи лет, после чего в возрасте тридцати лет обрел просветление под именем Будда Сакьямуни.

Он посетил множество дворцов множества Махараджей, чтобы проповедовать там. Однажды придя во дворец Махабрахмы (Maha Brahma), он ради спасения всех живых существ прочел там эту сутру Махаваггу.

Он учил: Космос включает в себя неисчислимое число миров, которые подобны ячейкам бесконечной сети. Все



эти миры столь не похожи друг на друга, столь различны, что нам даже трудно представить. Учение Будд столь же бесконечно.

Будда Сакьямуни передавал всем живым существам Учение Будды Вайроканы, которое он облек в форму Десяти Обетов Пути Бодисаттвы. Будда Сакьямуни учил: «Все живые существа имеют природу Будды. Все вы — будущие Будды, а я — Будда реализовавшийся. Если вы будете твердо идти по пути Учения, то вы тоже станете реализовавшимися Буддами».

После этого он дал Десять строгих Обетов Пути Бодисаттвы.

Десять строгих Обетов Пути Бодисаттвы

Будда учил своих учеников так: «Есть десять строгих Обетов. Если кто-то уже принял эти Обеты, но не исполняет их, то он уже не буддист и не идет по Пути Бодисаттвы. Я сам тоже их принял и соблюдаю. Все Бодисаттвы всех времен тоже приняли и соблюдают эти Обеты. Познав и приняв Обеты, надо их строго соблюдать».

Вот эти Обеты

Буддист не должен убивать живых существ, не должен побуждать других к убийству, мысленно желать смерти живому существу или же радоваться, видя убийство. Все, что обладает жизнью, не должно быть намеренно убито. Надо всеми силами стараться спасти всех живых существ от смерти.

Буддист не должен присваивать чужое, не должен побуждать других к этому или же радоваться, видя воровство и грабеж. Нельзя присваивать чужое, будь это даже иголка или травинка. Буддист, напротив, должен обладать добродетелью самоотречения, должен помогать другим, приносить им радость материальной помощью и пожертвованиями.

Буддист не должен развратничать и предаваться блуду, даже в мыслях, не должен побуждать к этому других или радоваться, видя непристойное поведение окружающих. Ведь недостойное поведение разрушает семьи и приносит много горя окружающим. Буддист должен всеми



силами убеждать людей жить высоконравственной и целомудренной жизнью. (Для монахов и монахинь, а также для мирян в дни ретритов вообще исключается половая жизнь.)

Буддист не может жить ложью и неправдой, он не должен произносить слова клеветы, обиды, оскорбления и раздора. Его речь должна быть искренней, правдивой, доброжелательной, чтобы нести утешение и добрые советы. Буддист должен побуждать окружающих к правдивой, доброжелательной речи.

Буддист не должен торговать спиртным или наркотиками (в том числе и духовной отравой), не должен побуждать к этому других людей. Ведь вся эта отравка лишает людей разума и духовности, отупляет их, порождает множество преступлений, приносит горе окружающим и самому человеку, подпавшему под влияние алкоголя и наркотиков. Буддист должен всеми силами очищать разум заблудших душ, чтобы они отказались от своих пороков и встали на путь Просветления.

Буддист не должен распространять слухи, осуждающие тех людей, кто принял десять Обетов, монахов и монахинь буддийской Сангхи. Он также не должен побуждать к этому других людей. Видя злословие других, он должен стараться пресечь его, по мере сил умиротворить и примирить враждующие стороны.

Буддист не должен восхвалять самого себя и порицать других людей, так же, как и не должен побуждать к этому окружающих. Он не должен кичиться своими добродетелями и принижать добродетели других людей. Ведь это принижает его в глазах окружающих и уменьшает его добродетели, ухудшают его карму.



Буддист не должен быть жадным и скупым, не должен побуждать к этому других. Если видя обездоленного просящего, он, не подав ему ничего, еще и грубо оскорбит нищего, то это будет большим грехом и ухудшит карму такого человека. Если видя страждущего человека, ищущего духовный путь, буддист не поделится с ним своими знаниями Пути в виде Учения Будды, не скажет хотя бы одну фразу, то это тоже будет считаться большим грехом.

Буддист должен быть всегда готов помогать другим живым существам, по мере сил делиться с ними пищей и другими материальными благами, делать всевозможные пожертвования Сангхе и другим живым существам. Но помните при этом, что самым высоким пожертвованием является то, когда человек делится с другими своими знаниями истинного Пути, знаниями Учения Будды.

Буддист не должен сохранять в своей душе злобу и ненависть, не должен проявлять их в злобных оскорбительных словах, а тем более, в оскорбительных действиях. Особенно же большим грехом является проявление и сохранение злобы и ненависти в душе даже тогда, когда другой человек уже раскаялся и попросил прощения. Буддист должен быть великодушен и должен стремиться к созданию атмосферы доброжелательности и умиротворенности у окружающих.

Буддист не должен оскорблять Три Драгоценности или же побуждать к этому других людей. Услышав хоть слово оскорбления Трех Драгоценностей от кого-либо другого, буддист испытывает такие страдания, как будто три сотни копий вонзились в его сердце. Буддист должен укреплять



свою веру, свое почитание Трех Драгоценностей и ни в коем случае не способствовать хулителем Учения.

Будда говорил: «Здесь даны Десять Обетов Пути Бодисаттвы, которые надо строго соблюдать. Из этих Десяти Обетов нельзя нарушать ни одного. Они даны всем буддистам, принявшим их, будь они хоть простолюдинами, хоть королями, хоть монахами и монахинями».

48 нестрогих Обетов для тех буддистов, которые приняли 10 Обетов Пути Бодисаттвы



Многие из них относятся только к монахам и монахиням, поэтому для мирян остается только 28 обетов.

1. Поддерживать родителей и своих учителей, помогать им и почитать их.
2. Не отуплять себя алкоголем и наркотиками.
3. Без отвращения и брезгливости ухаживать за больными, инвалидами и престарелыми.
4. По мере возможности подавать нищим и нуждающимся.



5. Оказывать почтение и гостеприимство монахам и монахиням.
6. Не оскорблять и не выражать непочтение даже к тем монахам и монахиням, которые нарушают Обеты.
7. Каждый месяц как минимум шесть дней есть скромную пищу и проводить один день в отшельничестве (ретрит), делая подношения Сангхе и Общине.
8. Если в окрестности на расстоянии 40 миль где-то есть или появляется буддийский монах, то обязательно приходить и слушать его проповедь.
9. Не использовать для себя лично те предметы, которые предназначены для монахов и монахинь (постель, белье, мебель и т. д.).
10. Не употреблять неочищенной ту воду, в отношении чистоты и безопасности которой имеются сомнения.
11. Не направляться в одиночку в те места, где есть опасность для жизни.
12. Мирянину нельзя в одиночестве останавливаться на ночлег в женском монастыре. Мирянке нельзя в одиночестве останавливаться на ночлег в мужском монастыре.
13. Из-за материальных и других споров не избивать и не оскорблять слуг, детей и прочих окружающих.
14. Не подносить монахам и монахиням остатки своей пищи.
15. Не держать дома хищных животных, питающихся мясом. Разрешается держать только собаку для охраны дома.
16. Не держать слонов, буйволов, коз, мулов, лошадей и верблюдов.
17. Подносить в виде дара монахам три необходимых предмета: рясу, патру (пиалу) и посох.

18. Заниматься рисоводством в здоровых, чистых местах, где есть источники чистой воды.
19. При занятии торговлей, не обманывать, не обвешивать покупателей.
20. Не заниматься сексом в пагодах и в дни поста.
21. Не торговать контрабандными или ворованными товарами.
22. Не нарушать законов государства.
23. Не есть и не пробовать те продукты и еду, которые подносятся на алтарь или монахам. Их можно есть только после подношения и после того, как вкусят монахи.
24. Не заниматься религиозной проповедью без согласия и одобрения монахов.
25. Всегда уступать дорогу монахам и монахиням.
26. Делая поношения монахам и монахиням, не отбирать лучшие продукты и вещи только для своего духовного учителя.
27. Не заниматься выращиванием шелковичного червя.
28. Встретив случайно на пути раненого или больного, нуждающегося в помощи и уходе, оказать ему необходимую помощь, призывая к этому и других прохожих.

Будда учил: «Вам даны 48 легких Обетов, которым вы должны следовать. В прежние времена им следовали и их повторяли все Бодисаттвы. И сейчас им следуют и их повторяют все Бодисаттвы. В будущем все Бодисаттвы также будут их повторять и следовать им. Десять строгих и 48 легких Обетов все Будды повторяли, повторяют и будут повторять всегда. И я сейчас поступаю так же».



Будда продолжал: «Все люди, от царя до князя, до чиновников и монахов, до мирян и мирянок, все, кто принял 10 строгих и 48 легких Обетов, должны их повторять, переписывать, исполнять для того, чтобы эти Обеты сохранялись и переходили из поколения в поколение.

Старайтесь распространять эти Обеты среди других людей и тогда вы избежите трех самых страшных несчастий: перерождения в аду, в мире животных и в мире голодных духов. Это поможет вам также избежать и восьми других несчастий, таких, как, например, родиться в мире людей, но слепым, глухонемым или с другими болезнями и пороками. Соблюдение и распространение 10 строгих и 48 легких Обетов поможет вам переродиться или в счастливой семье и счастливой стране, или же в мире небожителей.

Сейчас я, сидя под этим деревом бодхи, объясняю вам суть этих Обетов. А вы должны всей душой их понять, принять и исполнять».

*Перевод сделали
Тхиен Суан и Тхиен Манн*

14 заповедей Тхиен-буддизма

Первая заповедь

Не сотвори себе кумира, идола. Будь не зависим от любых доктрин, даже буддийской. Все они — только способы влияния.

Вторая заповедь

Не считай только свое знание абсолютной Истиной. Принимай точки зрения других и знай, что Истина в самой жизни, а не в ее знании. Нужно постоянно учиться и наблюдать движение жизни внутри себя и в мире.

Третья заповедь

Не делай других зависимыми при помощи денег власти или авторитета. Помогай другим отказаться от фанатизма, ограниченности и инерции через сострадательный диалог.

Четвертая заповедь

Помни о том, что в мире существует страдание. Помогай тем, кто нуждается в сострадании.



Пятая заповедь

Не делай целью своей жизни славу, или богатство, выгоду или чувственные удовольствия. Делись всем, чем можешь, с теми, кто в этом нуждается.

Шестая заповедь

Практикуй медитацию на сострадании, чтобы понять тех, кто вызвал твой гнев или ненависть, и сострадай всему живому.

Седьмая заповедь

Практикуй дыхание, чтобы достичь равновесия тела и ума. Достигай спокойствия, развивай осознанность и приходи к пониманию.

Восьмая заповедь

Будь миролюбив и прилагай усилия, чтобы примирить других. Не произноси слов, которые могут стать причиной раздора.

Девятая заповедь

Не осуждай и не критикуй того, в чем не уверен. Не лги ради выгоды или ради того, чтобы произвести впечатление. Не распространяй слухи и не произноси слов, которые могут стать причиной ненависти или ссоры.

Десятая заповедь

Занимай ясную позицию против угнетения и несправедливости, но не превращай Буддийскую общину в политическую партию и не используй ее для получения личной выгоды.

Одиннадцатая заповедь

Выбирай профессию, которая не приносит вреда ничему живому — ни людям, ни природе. Не финансируй компании, которые лишают других права на жизнь.

Двенадцатая заповедь

Не убивай, ищи все возможные способы, чтобы защитить жизнь, и не позволяй другим убивать.

Тринадцатая заповедь

Не претендуй на то, что принадлежит другим. Уважай чужую собственность, но удерживай других от обогащения за счет чьего-то страдания.

Четырнадцатая заповедь

В сексуальных отношениях иди не через чувственность, а через чувства. Помни об ответственности за новую жизнь, которую ты приносишь в этот мир. Береги жизненные энергии — сексуальную, дыхательную и духовную — для осуществления Пути.



Nam Mo A Di Da Phat

Мантра **Nam Mo A Di Da Phat** в переводе с вьетнамского означает «Принимаю прибежище в Будде Амитабхе».

Чтение мантры **Nam Mo A Di Da Phat** состоит в повторении имени Будды Амитабхи. Повторение возможно несколькими способами: вслух, шепотом или про себя. Последний вариант считается самым сильным, если, конечно, целиком сконцентрироваться на чтении. В процессе чтения иногда можно чередовать способы.

Будда Амитабха буквально означает «Безграничный Свет». Много калп тому назад, еще до достижения состояния будды, будучи Бодхисаттвой, Амитабха принял следующий обет: каждый, кто искренне произносит его имя, может возрождаться в Чистой Земле — месте, свободном от страданий и благоприятствующем развитию духа.

Мантра — это древнейшее средство для обуздания ума. Она способна избавить от незнания, неведения, дурной кармы. В переводе с санскрита корень «ман» означает «думать, мышление, ум», а «тра» — это «защита» и «освобождение».

Из Учения Будды нам известно, что все является результатом деятельности нашего сознания. То есть весь окружающий мир не что иное, как проекция наших мыслей. Не будучи Буддами или Бодхисаттвами, мы все еще имеем различающие и блуждающие мысли, и как следствие, несчастья и омрачения. Нас одолевают невежество, алчность, гнев, высокомерие. Наше неведение является главным корнем любых страданий и зла, и от нашего бездействия эти беды множатся. Но у нас есть верное средство

нейтрализовать их: пение **Nam Mo A Di Da Phat** позволяет нам направить сознание к чистоте, гармонии, миру и пробуждению. Когда наши мысли не бегают и разум спокоен, окружающая среда отвечает нам ясностью и прозрачностью. Вот почему повторение живыми существами имени Амитабхи приносит мир, стабильность, процветание и счастье.

Важно понимать, что необходимо читать одну единственную мантру и делать это как можно чаще, тогда она станет вашим спасением, будет приносить радость, успех и счастье во всех сферах жизни. Если вы произносите мантру Амитабхе, то произносите мантру только ему одному, т. е. вы выбираете форму, в которой будет покоиться ваше сознание. Нужно быть верным этой форме до конца. Сама мантра и есть тело Будды. Практикующий произносит мантру **Nam Mo A Di Da Phat**, и тем самым приветствует Будду Амитабху. Но это вначале, со временем же практика чтения становится более глубокой и осознанной. Так, после определенного числа раз прочтения мантры (что на называется «Джапа» санскр. или «Нием Пхат» вьет.), у практикующего появится не только умение максимально сосредоточиться на произносимом, не засыпая и не отвлекаясь мыслями на другие объекты, но и непосредственное переживание того, как сознание слилось с силой, скрытой за мантрой. В этом человек чувствует энергию, мощь и продолжает произносить слова из-за радости наступившего блаженства.

Благодаря практике мантры **Nam Mo A Di Da Phat** ум становится безмятежным и чистым, просыпается духовная сила и энергия, здоровье, и в итоге, человек приобретает освобождение от оков смерти и рождения. Это именно та свобода, к которой нужно стремиться.



Вот некоторые рекомендации для успешной практики:

1. Желательно отказаться от мяса, рыбы, яиц и, конечно, за час или два перед практикой чтения мантры ничего не есть. Идеальная пища: мед, рис, овес, овощи, фрукты, молоко, орехи. Исключаются алкоголь, сигареты и тяжелая пища, возбуждающая страсть и агрессию. Тем, кто употребляет в пищу молоко, фрукты и овощи, особенно легко удаётся концентрация и медитация, а тело при таком рационе отвечает благодарностью: появляется удивительная легкость, уменьшаются боли в суставах, происходит общее оздоровление организма. Кроме того, чтение мантры способствует избавлению от различных, в т. ч. сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Самое благоприятное время для чтения мантр — утро.
3. Произносить мантру желательно в одно и то же время и в одном и том же месте. Но бывают исключения из правил.
4. Для чтения мантр часто используются четки со 108 зернами. Одно прочтение мантры соответствует одной бусинке. Дойдя до последней, переворачивайте четки и с последней бусинки, с которой вы закончили читать; начинаете отчитывать второй круг. Это делается для того, чтобы не крутить колесо сансары, то есть, чтобы выбраться из оков рождения и смерти.
5. Повторяя мантру, думайте только о ней. Важно не отвлекаться на посторонние мысли и чувства, тогда вы увидите невероятный результат: мантра раскроется вам изнутри, этот образ будет жить внутри вас. В процессе чтения откроется поток силы мантры, и у практикующего появится возможность направлять лучи мантры на конкретную ситуацию для ее улучшения,

- на человека, чтобы исцелить его, на ребенка, чтобы успокоить его и т. д.
6. Иногда некоторые люди, начиная читать мантры, чувствуют изменения внутри, но в их материальной среде все остается по-прежнему. Не торопитесь разочаровываться! Любые изменения должны происходить неспеша. Работайте дальше. Придет время, и вы достигнете успеха: ежедневная практика принесет желанные плоды и состояние радости, счастья и любви.

В древности слова людей были живыми. Сказанное слово материализовалось. Теперь, когда карма усилилась максимально, когда проявились ложь, скверна, сплошная болтовня не о чем, гнилые слова, то мощь слова исчезла. В повседневных делах (в рутинной жизни) необходимо помнить, что произнесенному слову предшествует мысль, которая, в свою очередь, и является созидательной силой. Когда вы утвердитесь в мантре, никакое внешнее воздействие не будет вас трогать, раздражать, и в целом ваша уязвимость сведется к минимуму, а то и вовсе исчезнет.

Человек, который искренне читает мантру, все больше и больше ощущает нескончаемое блаженство и то, как гаснут желания. Все меньше и меньше остается эгоизма, все больше и больше проявляется целостность, и все действия происходят без оглядки и привязок к каким бы то ни было событиям.

Мантра полностью очистит зеркало вашего ума. Все сомнения, страхи и опасности полностью исчезнут.

Ради всех разумных существ вы должны научиться практиковать сострадание Будды, и тогда вы познаете счастье, и мир в целом тоже станет счастливым.



Проявление к другим сострадания и пение **Nam Mo A Di Da Phat** позволит нам наслаждаться бесконечной жизнью. Таким образом, мы разовьем нашу сострадательную природу и раскроем бесконечные достоинства. Когда мы преклоняемся перед образами Будд и Бодхисатв, мы должны понять, что для нас открыт путь к своей истинной природе.

Главные препятствия для чтения мантры — лень и инертность. Если не иметь достаточно твердости в характере, то после месячной практики чтения мантры сансара вновь поглотит человека.

Не прекращайте читать мантру! Эффект начнется тогда, когда вы совсем устанете. Когда ум, долгое время сосредоточенный на чем-то одном, утомится, вам может показаться, что чтение надоело, не смотря на все это, продолжайте читать мантру. И ваше сознание вновь проснется, ум прекратит сопротивляться, и вы получите колоссальный результат своей деятельности — долгожданное счастье.

Все является результатом нашего мышления. Мы должны уступить чувствам гордости, желания признания и богатства. Мы должны отказаться от мысли о попытке обрести власть, от озабоченности и предвзятости, от критики, обвинений, сплетен. Мы должны отказаться от всего этого! Только таким образом наши сердца обретут чистоту, а умы — безмятежность. Совершенство, которое мы можем распространить на других, используя нашу заботу и сострадание, бесконечно и безгранично. И это лучший способ, единственный способ принести истинный мир в наш мир. Не для нас, а непосредственно ради всех живых существ.

Nam Mo A Di Da Phat

Nam Mo A Di Da Phat



Лечение Мантрой **Nam Mo A Di Da Phat**

Лечение мантрой практикуется много тысяч лет в разных духовных традициях, и было известно еще в древнем Тибете, Монголии, Вьетнаме и Индии. Мантра **Nam Mo A Di Da Phat** также издревле является могущественным способом самолечения и исцеления других людей. Метод основывается на понимании взаимозависимого происхождения всех явлений; все во Вселенной тесно взаимосвязано: ни один предмет или событие не могут существовать сами по себе. Каждый объект зависит от причин, поэтому не может быть независимым; каждое действие, мысль или событие влияет на остальные явления. Через более глубокое понимание взаимозависимого происхождения мы сами можем стать творцами собственной реальности и влиять на важные сферы своей жизни, в том числе и на здоровье. Болезни, травмы, депрессивные состояния являются проявлениями энергетических расстройств, которые можно эффективно корректировать чтением мантры.

Лечение мантрой **Nam Mo A Di Da Phat** основано на энергии звука и силе Будды Амитабхи. При произнесении определенных звуков тело резонирует с некоторой частотой, что приводит к изменению сознания (на тонком уровне). Важным аспектом является и сила понимания значения этого словосочетания. Появлению болезни предшествует некоторая форма тонкого энергетического нарушения. При помощи мантры его можно устранить и тем самым излечить первопричины, не зависимо от их уровней, а не заниматься работой с одними только симптомами.

Мантра **Nam Mo A Di Da Phat** может использоваться для создания защиты дома или в рабочей среде, чтобы уси-

Nam Mo A Di Da Phat



лить сообщение и увеличить производительность. Графические изображение мантры используются как амулеты. Они охраняют от несчастных случаев и защищают от провокаций духов. Сила мантры увеличивается с годами. Чем больше человек посвящает себя чтению мантры с целью памятования Будды, тем выше, чище и сильнее будет эффект. Некоторые люди неправильно понимают смысл постоянного повторения мантры, ошибочно полагая, что ее нужно произносить днем и ночью. Пустое и неосознанное повторение не имеет смысла и превращается в лишнюю нагрузку на ум. Такие люди поют **Nam Mo A Di Da Phat**, продолжая думать о своих делах, и заканчивают, так и не вспомнив, что им нужно было сделать. Читая мантру, необходимо понимать и принимать смысловую нагрузку **Nam Mo A Di Da Phat**, и только тогда вся сила Буддийского учения откроется вам. С помощью самосознания, рождающегося от чтения мантры, человек побеждает страх смерти. В то время как все остальные боятся смерти, практикующий — нет. Почему? Потому что такой человек полностью осознает, кто он на самом деле.

Для чтения мантры важен особый тип дыхания, он напоминает «бамбуковое дыхание». Это важный момент, потому что при помощи правильного дыхания мы удерживаем ритм и благодаря ему можем очень долго и не отвлекаясь концентрировать свое внимание.

Мантра Будды Амитабхи проста, обладает глубоким воздействием, и легкодоступна каждому, независимо от возраста, пола, этнической или духовной принадлежности.

Nam Mo A Di Da Phat

Nam Mo A Di Da Phat



Домашний алтарь

Лучше всего расположить алтарь в отдельной комнате, которая будет служить исключительно местом практики. Если это невозможно по какой-то причине, то лучше расположить его в месте, которое видно со всех сторон, желательно прямо напротив главной входной двери. Это будет вам напоминанием о вашей практике.

Важным является то, чтобы домашнему алтарю было выделено обособленное и чистое место, без неприятных запахов, которое не используется для каких-то других целей. Алтарь не должен быть расположен низко. Постарайтесь, чтобы он был, по крайней мере, не ниже пояса, а лучше на уровне глаз. Для обустройства алтаря обычный стол, шкафчик или навесная полка вполне подойдут. Эту поверхность можно покрыть красивой цветной тканью, а сверху положить стекло соответствующего размера для того, чтобы не возникало затруднений при уборке.

В центре алтаря нужно поместить изображение Будды; это могут быть статуэтки или рисованные образы. Так как в продаже нередко имеются не очень качественные изображения, следует особое внимание уделить своему выбору: важно найти рисунок, на котором у божества будет достойное выражение лица.

Традиционно на алтаре присутствуют и другие предметы: свечи, благовония и цветы, размещаемые ниже и по обе стороны образа Будды. Важная деталь — курительница или чаша с рисом для благовоний. Свечи символизируют незамутненное зрение, то есть понимание, свет мудрости. В качестве подношений используют фрукты, конфеты, живые цветы, но, если это трудно, можно положить и ис-

Nam Mo A Di Da Phat



кусственные. Также на алтаре, на более низком уровне, чем образ Будды, хорошо поместить фотографии учителей. Еще можно хранить и такие ритуальные принадлежности, как четки, молитвенный барабан и даже другие предметы, имеющее особое значение для хозяина алтаря, например камни или кристаллы и другие подобные вещи.

Необходимо постоянно помнить, что совершение подношений на алтаре образу Будды или уважаемому учителю является совершенно особым поступком и вся эта процедура должна выражать ваше уважение и почтение.

Значительное удовлетворение практикующему приносит простое сидение перед образом Будды или буддийским алтарем. Это благотворное влияние усиливается при совершении подношений и уходе за ним, что является очень приятной очищающей практикой. Также если человек взволнован или опечален, он может аккуратно разобрать алтарь и почистить каждый находящийся в нем предмет. Этот акт приверженности, совершаемый с осознанностью и сосредоточением, приводит ум в спокойное и уравновешенное состояние.

Внешняя отделка

Мастер сорок лет вел жизнь бродячего отшельника. Его дух был чист, не связан никакими обстоятельствами, он свободно передвигался по свету, как облако в небе. Кроме Там Куи Кхи-конг его любимым занятием было изготовление простых свирелей из бамбука. С годами его мастерство росло в обоих искусствах. Старея, он понял, что должен что-то сделать для людей, и решил поселиться на

окраине города и открыть лавку свирелей. Очень скоро молва об искусном мастере свирелей разнеслась по всей округе. Люди платили большие деньги за то, чтобы Мастер сделал им свирель лучше, чем у соседа. Отбоя от покупателей не было.

Со временем Мастер стал замечать, что тех, кто платит большие деньги, интересует больше внешняя отделка свирели, чем качество звука, и тогда он сделал следующее. Зная, что к нему должен прийти очень знатный человек, богач с огромной свитой, Мастер сделал очень красивую свирель без отверстий, а пустоту внутри заполнил песком. Свирель была тяжела, как дубина. Когда богач взял ее в руки, то очень удивился: «Почему нет отверстий и почему она так тяжела? Как же играть на таком инструменте?» Тогда Мастер, взяв свою свирель, предложил сразиться с самым крепким воином из свиты богача. Воин был с острым мечом, но, несмотря на это, Мастер в один миг одержал над ним победу. На следующий день лавка свирелей была пуста, по небу плыли облака, гонимые ветром.



Лес

Когда мы приходим к пониманию, что смерть неизбежна — щипцы разума ослабляют хватку. Убеждения так же бесполезны, как и их отсутствие.



Все как обычно. Прихожу на занятия раньше всех, остальные постепенно подходят. Вот идет Зиен, улыбается, меня опять не видит. Все понятно: я самый младший, не представляю интереса. У Зиена занимаются взрослые, серьезные люди, как на подбор. Но мне больше всех надо, я это понимаю.

Во время занятий у ребят нет сосредоточенности; физические усилия есть, а сосредоточенности нет. От это-

го чувствую себя пулей, прорезающей пространство. От каждого занятия хочется получить максимум, но пока не понимаю максимум чего. Каждый раз что-то упускаю. Время пролетает очень быстро: кажется, только начали — и уже все, конец. Смотрю на занимающихся в раздевалке, обсуждают бытовые проблемы; кажется, для них занятия мало что значат. Не могу понять, почему так?

И вот Зиен объясняет Тао. Я предельно напрягаюсь. Хочу понять, как он выполняет, что в его исполнении такого, что приводит меня в восторг и досаду одновременно. Он не молод, но движения такие точные и свободные; трудно это передать, а повторить совсем невозможно. И самое непостижимое, когда он двигается — не обязательно выполняет Тао, иногда просто части техники — у него возникает свечение, именно свечение.

Учителю было за 60 лет, он выглядел и на самом деле был очень скромным человеком. Зиен не совершал никаких подвигов или рекордов. Я думаю, он не смог бы отжаться от пола 30–40 раз, и в беге он не был силен. Рукопашный бой — это совсем не его, силой от него не веяло. Но если встать перед ним и попробовать атаковать... Даже не так, перед ним невозможно было встать так, чтобы атаковать.

Скорость и легкость движений Учителя были такими, что сразу чувствовалось: он будет быстрее. При этом никакого пота, эмоций или агрессии. Только улыбка. Очень жалею, что нет его фото.

Я в восторге, но остальные этого не замечают, вижу по их лицам. Понятно, чтобы этого добиться, форма исполнения должна быть идеальной. И вместе с формой что-то еще, но что? Что делает Тао Зиена такими воздушными и светящимися, вместе с тем сильными и точными?



Наверное, энергия Кхи, но что это значит? Зиен всегда с улыбкой говорит, что весь секрет в плотности Кхи, но это слова, просто слова, они не дают ключа. Когда об этом думаешь, становится совсем плохо. Нет, нужно собраться и опять работать, выполнять Тао тысячу раз, тогда кажется, что немного получается, но приходит усталость, нужно отдыхать. Нельзя до такой степени изматывать себя. Каждый раз не замечаю, что ночь прошла и скоро утро.

Нужно признаться, мне просто не хватает «топлива»: когда достигаешь почти идеала, заканчиваются силы и обрушиваешься вниз. Просто приходишь до предела своих возможностей. Это не дает покоя: почему Зиен в любую минуту взлетает и светится, а я разгоняюсь так долго и не могу оторваться? Непостижимо. При этом я молод, а он в преклонном возрасте. Я вкладываю всего себя полностью, а он просто порхает с непостижимой легкостью. Все время я думал только об этом, и днем и ночью пробовал и пробовал взлететь, но уставал и падал вниз. Мне казалось, я был похож на птицу, которая попала в нефть: перья пропитались и стали тяжелыми, взлететь невозможно.

И вот один раз после занятий Зиен попросил меня остаться, чтоб перетащить стулья на первый этаж. В зале, где мы занимались, иногда читали лекции, а стулья убирали мы. Я быстро перетащил стулья и хотел уйти, но Зиен попросил меня остаться. Он смотрел на меня и улыбался, первый раз мы были с ним один на один в пустом зале. Он начал спрашивать у меня о моей жизни, как я живу, кто мои родители, все ли хорошо у меня дома, какие мне снятся сны и т. д. Потом он предоставил мне возможность продемонстрировать всю технику, которую я знаю: Тао, связки, прокачки, дыхания. У меня с детства очень хорошая память на движения, я знал практически все, что

показывал Зиен. В пустом зале звучало эхо. Когда я начал выполнять упражнения, меня это немного смутило, но потом я взял себя в руки. Когда я закончил, Зиен стоял в той же позе с тем же выражением лица. Он помолчал и сказал: «Больше в зал не приходи, будем заниматься по-другому». Потом он сказал, что живет тут недалеко, и попросил проводить его до дома. Мы шли, молча, но мне казалось, что все вокруг вибрирует, и мы идем по незнакомым улицам, а вокруг больше никого нет. Так Зиен начал заниматься со мной отдельно. Чаще всего наши занятия проходили во время прогулки в парке. Иногда я показывал, иногда он мне показывал что-то, но чаще он что-то говорил, а потом мы молча гуляли. Слова Зиена всегда попадали в точку, они всегда были кстати. Первое, что он мне сказал: «Ты неправильно занимаешься, ты так убьешь себя». Тогда я не понимал, откуда Учитель знает, что я действительно практически убиваю себя. Он привел очень простой пример: «Если дверь постоянно закрыта, она перестанет открываться, но если слишком много открывается, тоже испортится». Я не совсем понял: с дверью все ясно, но как добиться мастерства, как достичь легкости и точности? Потом Учитель добавил: «Ты подумай, кто открывает дверь и чем он открывает». Тут я совсем сник, это уже совсем не по-человечески. Мой прицел сбился, я больше не мог просто заниматься, истязая тело многократным повторением упражнений. Я начал чувствовать, что в словах Зиена что-то есть, но я не мог это осознать.

Мы встречались с Учителем почти каждый день, работали над качеством формы и другими нюансами. Мой вопрос постоянно висел в воздухе, и он понимал. Просто механически выполнять движения совсем не интересно. Иногда



казалось, что нет никакого вопроса, но потом я видел, исполнение Мастера, и вопрос начинал мучить меня с новой силой.

Один раз я сидел на остановке, ждал автобуса, а прямо передо мной легонько раскачивалась большая сломанная ветка дерева. Налетел порыв ветра, ветка сделала резкое движение и потом еще несколько. Я встал и пошел, ноги сами несли меня, не знаю куда. Ветка сделала движения без предварительной подготовки, без усилия, без напряжения. Я понимал, что разгадка, где-то рядом... Естественность — вот главное слово, описывающее все. Если производить действия с постоянным усилием, теряется легкость и естественность, приходит усталость. Достижений нет; работа ради работы и ничего более.

Стало понятно: глупо тренироваться на износ. Вроде чего-то достигаешь, но удержать не можешь. Зиен в любую минуту мог взорваться и с легкостью выполнить любое, даже самое сложное Тао. Никто из молодых людей так не сможет, а что говорить о людях, которым за шестьдесят. Безупречное выполнение Тао в пожилом возрасте — действительно реальный показатель мастерства, который говорит сам за себя.

Именно естественность, не надуманность, не предварительная собранность, а просто естественность. Природа — вот идеал естественности облака в небе, мягкое течение реки, шум ветра в кронах деревьев. Все происходит само собой, без чего-то предварительного.

Как же добиться такой свободы и естественности? Почему движения не так легки, почему возникает некий тормоз, который нужно преодолевать мышечным усилием?

Когда видишь Зиена просто в обычной обстановке, он такой простой и веселый, и опять просится слово естественный. У других людей все не так: они бывают напряженными, подавленными, грустными, злыми, а Зиен всегда излучает тепло и мягкость. Постепенно я стал видеть и чувствовать своего учителя и понимать, насколько сильно он отличается от других.

В самом моем стремление добиваться и добиваться абсолютно не естественно заложено желание израсходовать, потратить себя. Этот напор совершенно не нужен, он и есть главная помеха. Вот и разгадка. Мешает постоянное стремление добиться, и оно проявляется каждую минуту, не только в занятиях, но и просто в жизни.

Покой, в котором так непросто пребывать, особенно в молодые годы, открывает огромные перспективы. Приходит состояние, как будто читаешь огромную книгу. Понимание входит в тебя без слов и знаков. Просто сохраняй покой. Тело сначала становится прозрачным, затем пропадает совсем, и видишь всю основу, не имеющую ничего, совсем ничего. Но все нужно воплотить не только в Тао и других упражнениях, но и в каждый момент жизни. Я решил поговорить об этом с учителем. Он долго слушал меня, потом сказал, что все именно так и есть и что практика повседневной жизни так же важна, как и техника Там Куи. Я очень много думал обо всем этом, о преимуществе такого подхода к жизни и практике Там Куи. Когда читаешь о мастерах древности и смотришь на Зиена, как на живой пример, сомнений не остается, настоящий момент — это все, остальное — мечты.

Пейзажи сменяются один за другим — я бегу кросс. Стал бегать каждый день по 10 км. Постепенно стало совсем



приятно, ощущение, что медленно плывешь, и рассматриваешь все вокруг. Такой эффект дает практика Тхиен во время бега или ходьбы. Бегаю по лесу, природа дает ощущение покоя, сливаешься со всем великолепием и — полет. Если бежать, не думая о результате, и применять особую технику дыхания, можно добиться потрясающего прогресса. Усталости нет, тело работает как хорошо настроенный смазанный механизм.

Зиен рассказывал, что при помощи правильной техники дыхания, во время бега, люди могли бежать сутками и не уставать. Чувствую, что добился таких результатов. Бег стал для меня спасением. Медитировать сидя нигде, а во время бега — пожалуйста. Не нужно искать спокойное место, просто бежишь по лесу. Бег — это твоё пространство, твой дом. Потенциал психики человека огромен, бег становится самым спокойным состоянием, и в этом нет ничего удивительного.

Тело работает где-то далеко, ум в совершенном покое. Так же, как и при медитации сидя, не можешь ответить на вопросы: «Кто это бежит?» и «Кто задал этот вопрос?». Бежать нужно не медленно — это одно из главных условий; нужно найти свой ритм бега, при котором тело наиболее расслабленно, только после этого работать над дыханием. Можно прибавлять интенсивность и потом подстраивать дыхание, тогда бежишь очень быстро и совсем не устаешь. Поразительно.

Бегу как обычно, наслаждаюсь и вдруг понимаю, что мое тело приняло горизонтальное положение — лечу! Состояние сознания остается спокойным и ровным. И тут я понимаю, что зацепился за корень, торчащий из земли; скоро стукнусь головой о землю. Успеваю заметить: спра-

ва — острые ветки ели, а слева — поляна. С улыбкой думаю, что похож на летящего пингвина: мои руки прижаты к телу. Спокойно группируюсь, делаю кувырок и так же ровно, с той же скоростью и состоянием, бегу дальше. Вот она — спонтанность, о которой всегда говорил Зиен. Если разум спокоен и ни к чему не привязан — происходят чудеса. Глупо специально стремиться продемонстрировать нечто подобное. Будь спокоен в каждую минуту жизни, не жди ничего. Так я сам себя уму разуму учу.

Тогда, в 80-е годы, мне необходимо было быть одному. Нужно было очиститься и все понять самому. У меня бывали проблески, но потом опять наступала серость. Я начал чувствовать, что можно прийти к состоянию, когда серости нет совсем, всегда только свет. Среди людей я не мог удерживать эту лучезарность. Поэтому искал уединения. Во мне проснулся внутренний воин, который больше не мог жить в серости и мраке, он рвался к свету. Ничего важнее этого для меня тогда не было, нет и сейчас. На сегодняшний день у меня уже есть опыт, а тогда я был как на тропе войны. Сначала начинаешь видеть омрачение, потом понимаешь, откуда оно, а затем растворяешь его и не даешь возникнуть снова. Огромный труд двадцать четыре часа в сутки, постоянный контроль.

Как Зиен выдерживал меня, я не понимаю. Столько вопросов, столько излияний — кошмар. Иногда, во время наших разговоров, он становился очень серьезным: казалось, что он видит меня насквозь. Иногда мы медитировали вместе сидя на скамейке или прямо во время прогулки. Обычно он молчал. Когда мы заканчивали медитацию, Учитель говорил: «Ты должен сам, иди сам, меня потом не будет». Я не очень хорошо понимал, что Зиен хотел этим сказать.



Во время очередной встречи я сказал Зиену, что скоро уйду в армию. А он ответил, что уезжает с учениками на несколько месяцев. Так просто и легко мы попрощались. Это была наша последняя встреча.

С детства мне всегда было понятно, что мир вокруг нас не настоящий, особенно люди. Зачем они постоянно говорят о том, что им не нравится? Можно не то что не говорить, можно даже не думать об этом; зачем они так сужают свой мир? Казалось, что все скоро пропадет и станет хорошо. Но это хорошо не наступало. Став старше, я, наверное, немного привык к подобному состоянию, а когда начал заниматься у Зиена, это ощущение проснулось опять и с огромной силой. Учитель всегда терпеливо с улыбкой выслушивал меня, когда я рассказывал про свои ощущения. Когда я заканчивал, мы молча гуляли. Тогда я только чуть-чуть начинал понимать, что происходит. Просто молча гулять, рядом с Зиеном — это уже очень много.

Мой бег продолжался бесконечно. Очень уютное состояние. Маршрут пролегал преимущественно по лесу, и в одном месте я пробегал возле высоченного забора. За ним было какое-то заброшенное предприятие. Однажды я решил перелезть через этот забор и посмотреть, что там. Я увидел лес, в котором оказалось огромное количество ягод и грибов. От заходящего солнца, пробивающегося сквозь лес, грибы отбрасывали длинные тени. Завораживающее зрелище, ощущение сказки. Было ясно, что здесь никогда никого не бывает. Пройдя немного, я увидел постройки, но нигде не было ни одной живой души. Мне это очень понравилось: можно спокойно медитировать сидя или стоя, и никто не помешает. Это очень важно.

Я начал бегать до забора, перелезать через него и тренировать Тао. Самое главное — я нашел место, где мог спокойно сидеть и медитировать. Постепенно у меня появилось нечто похожее на специализированную площадку. И что поразительно: ни разу никого из людей я не видел. Тишина и покой.

Один раз пошел посмотреть строения. Чувствовал себя Робинзоном Крузо, он ведь тоже с интересом осматривал свой остров. Я обнаружил совершенно приличные домики, пригодные для жилья, только очень старые. Зашел в один из них. Внутри все целое, в комнате печка с металлической трубой. А дальше за домами — самое интересное: огромное, бескрайнее поле. Трава на нем была похожа на морскую волну. Я остановился. Полная тишина, только звук ветра и запах трав. Вот это да! Огромное пространство, простор и тишина. Уходить не хотелось, и я пошел в поле. «Иду туда, не знаю куда, ищу то, не знаю что» — прекрасное состояние. Через некоторое время я нашел полуразрушенную бетонную площадку, 5 × 5 метров. Встал, «бамбучу». Полное растворение. Я превратился в ветер, в травы и простор. Открыл глаза — уже вечер, сумерки, уходить не хочу, но надо.

Место очень чистое, ни грамма застойной энергии. Продувается всеми ветрами, омывается дождями, освещается солнцем и луной. Сразу очень полюбил это место, каждый день стал прибегать туда. Когда тренируешься в зале или даже в лесу, пространство вокруг ограничено: стена леса вокруг, как бы дает опору. Совсем другое, не передаваемое ощущение, когда над тобой только небо и земля под ногами. Чувствуешь себя песчинкой.

Прошло много времени, прежде чем пришло ощущение, что охватываешь все пространство — это непередаваемо.



У Н. Бердяева есть такие строки: «Есть соответствие между необъятностью, безгранностью, бесконечностью русской земли и русской души, между географией физической и географией душевной. В душе русского народа есть такая же необъятность, безграничность, устремленность в бесконечность, как и в русской равнине». Очень точно сказал. «Общение с природой» — так говорит тот, кто сам не является природой. Капля воды, находящаяся в океане, наконец, поняла, что ей надо общаться с океаном.

Как обычно занимаюсь в поле, и вдруг пошел дождь. Он становился все сильнее и сильнее. Я хотел уйти, и вдруг мне в голову пришла мысль пойти и спрятаться от дождя в одном из домов. Зашел, открыл окно, свежий ветер поднял пыль. Осмотрелся, все в порядке. Пока шел дождь, я медитировал.

В следующий раз принес спички и подобие коврика для медитации. Уже настала осень, и было холодно. Я принес веток и сухой травы. Когда в печке запылал огонь, появилось ощущение уюта. Потрескивание дров и блики огня на стене оказывают магическое действие, особенно на жителя большого города.

Стал очень много медитировать сидя, ведь у меня появилось правильное место. Тихо, вокруг никого, точно никто не помешает. Есть совсем не хочется, просто забываю об этом. Иногда варю себе кашу, пью чай. Не замечаю, как пролетает ночь. Утром разминаюсь и в поле, там простор и свежий ветер. Даже не мечтал о таком. Желание принимать пищу совсем пропало. Ем примерно раз в два дня, иногда реже, без всякого графика, когда чувствую, что надо. В чай добавляю сосновые иголки, листья земляники и брусники. Вес тела сначала снижался, потом стал стабильным.

Время от времени совсем теряю себя. Сначала это пугает, появляется куча мыслей, оправданий. Понемногу привыкаю, испытываю чувство, напоминающее благодарность. Это чувство усиливается и со временем охватывает абсолютно все. Трудно описать. Чувствуешь благодарность ко всему и к себе. А я — это кто? Кажется, я — это все. Вопрос и ответ всегда вместе, и так во всем и всегда.

Пролетают дни и ночи, ощущение потока не прекращается. Мозги хотят все определять и классифицировать. Спокойно обучаю их не лезть, знать свое место. Правильно воспитанный в Дхарме ум дает человеку защиту, экономит силы. Все равно очень хочется дать всему определение. Кто же все это переживает? Почему он именно такой? В одной из комнат нашел зеркало. Да, очень интересно увидеть себя. Прошло уже много времени, но ведь это не я — сначала такие мысли пугают, но все проходит. Я мог быть совсем другим, с другим телом, с другой биографией, но в результате я такой.

Иногда приходится ездить в городе по хозяйственным делам. Испытываю чувство неловкости перед людьми, они видят только внешнюю мою оболочку, и общаются со мной соответствующе. Как им объяснить, что это не я? Никак. Я чувствую так, а они по-другому.

От непонимания того, что каждый живет в своем пространстве, люди грубо навязывают всем остальным свое мнение, свое видение. Собеседник может и не согласиться с ними, потому что он видит по-другому. Так возникают раздоры и конфликты, происходит потеря сил, растет недовольство. Не хочу всего этого, понимаю, что необходимо найти свой способ. Прежде всего, чуткость и контроль. Ни один человек не может быть плохим: у него



может быть абсолютно другое видение, но не значит, что он плох. Его видение произрастает из его кармы и с этим нужно считаться. Все просто.

Противопоставляя себя чему-либо, мы, тем самым, уже терпим поражение, потому что разделяем неразделимую реальность на куски. В боевом искусстве означает потерять контроль над ситуацией и проиграть до начала боя. Чтобы это постичь в полной мере, нужна некоторая зрелость.

Можно находиться в любом процессе и осознавать его, но чтобы понять всю глубину происходящего, нужно смотреть с очень большой высоты. Нужно особое прозрение. Понимаю, то, что дано мне, дано только мне, а у других свои возможности. Чувство благодарности — критерий, невероятный поток, который возникает не от усилий обрести его, а от отсутствия помех. Такая мысль вызывает радость и окрыляет. Значит, потоком можно овладевать по своему усмотрению, когда захочешь. Просто не создавай помехи и все.

Перед очередным походом за продуктами решил привести себя в порядок. Опять зеркало. И вдруг ледяной холод пробежал по спине! Я увидел в зеркале дурного парня, который своей энергией, талантом и «знанием всего», может начать разрушать мир. Он может начать чего-то хотеть, может начать чего-то добиваться. Все рухнуло в один момент. Вот он этот, даже не знаю, как его назвать, он тут. Он так крепок, я его вижу. Мне не нужно идти за продуктами, только не сегодня.

Это наконечник. Бесчувственный наконечник, который может все испортить. А с другой стороны, появляется упоительная уверенность в своих силах и безоговорочное

знание, что делать. Это так манит. И от этого нужно отказаться, иначе оно заведет в тупик, бесспорно. Я-то думал, что уже все. Оказывается, что настоящая борьба только началась. Чему же отдать предпочтение? Так трудно еще никогда не было.

Внешний вид человека — есть выраженное в облике заблуждение. Сильные и слабые стороны личности прописаны в ее телесной форме. Все видно, как на ладони. Предрасположенность к определенной деятельности оставляет без внимания то, к чему нет интереса или нет задатков. И с этим нужно жить.

Каждый вечер говорю себе, что буду спать. Немного посижу и буду ложиться. Специально сажусь на постель. Приходит утро, а я и не замечаю, как оно наступило. Это немного пугает. Что же я буду делать днем? Постепенно все пришло в норму, я увидел, что медитация дает больше сил, чем сон. Голова ясная, и вместе с тем, нет торопливости. Мысли четкие, все происходит в свое время. Так и живу, время летит. Бегаю кроссы, занимаюсь на своей любимой площадке, посреди поля, ночью сижу, поднимаю «воду», опускаю «огонь», полученным эликсиром пропитываю каждую клеточку тела и все это воспринимаю как подношения Будде. Никогда не чувствую ни одиночества, ни ощущения безделья. Иногда появляется напористый парнишка, который хочет пробежать не 10 километров, а 20, и еще хочет ломать кирпичи. Чуть-чуть позволяю ему побыть рядом, чтобы запомнить, а потом просто начинаю смотреть на него, и он пропадает. Именно пропадает, очень точное слово.

Вспоминаю службу в армии, там этот парень мне очень помог, но иногда было трудно держать его под контролем.



Тут, в лесу, с ним все понятно — это просто инерция прошлого, остатки. И действительно, скоро он совсем пропал. Тишина и понимание, что тебе никуда не надо, что никто не придет, оказывают свое влияние. Сначала не можешь привыкнуть, кажется, что нужно, что-то делать, нужно куда-то стремиться. Не можешь поверить, что покой вокруг абсолютно твой. Великое ощущение естественности и свободы. Страх позволить себе влиться в глыбу постепенно исчезает. Без этого ощущения ни одна бытовая или жизненная ситуация не приносит продолжительного удовлетворения. И ничто не имеет пика своего развития. Ситуации сменяют друг друга, как плывущие облака.

Посмотришь на «взрослых», живущих обычной жизнью, сердце сжимается... Это ведь те же мальчики и девочки с вихрами и косичками, только жизнь их изменила, испортила. Они боятся это признать. Бравируют, натягивают на себя маски, подстраиваются. С возрастом у человека появляется сила, она должна превратиться в духовность, а не исковеркаться в политике, войнах, амооправдании и других пакостях... Не рассчитан человек на такую жизнь, не рассчитан...

Люди настолько заняты, что едва находят время, чтобы взглянуть на себя и на своих близких людей. Общество устроено таким образом, что даже когда у человека появляется свободное время, он не знает, как воспользоваться им, чтобы вернуться к себе, к своей уникальной реальности. У людей есть тысячи путей, чтобы убить время: они смотрят телевизор, разговаривают по телефону, едут неизвестно куда, все по инерции.

Мы по инерции продолжаем смотреть телевизор, когда по всем каналам показывают только насилие или очень

глупую рекламу. Почему мы продолжаем это делать? Сознание привыкает ко всему ужасу, и постепенно оно становится нормой. Этого нельзя допустить. Так просто включить телевизор, тихо спокойно заварить чай, сделать несколько мягких дыхательных упражнений и погрузиться в тишину.

Человек абсолютно саттвичен по своей сути, о чем он часто даже не догадывается. Способность улыбаться, способность сочувствовать присущи каждому. Встать на путь самому и помочь сделать это другим — вот высшая цель. Желание победить других порождено страстями.

В состоянии глубокой медитации возникает огромное пламя, оно сжигает все. Все наши чувства, представления, надежды, чаяния, слабости и мысли. Мы с большой радостью понимаем, что все это не мы сами. Вот волшебство и вся сила медитации.

В Тхиен мы никак не отделяем себя от окружения и не предаемся мечтам. Мы просто включаем окружающий мир в нашу практику. Живем прямо сейчас, не беспокоясь ни о прошлом, ни о будущем.

Мы рождаемся или с талантом, или с полным его отсутствием. И первое, и второе — перекося, который нужно исправить. Талант или его отсутствие не дают войти в блаженство. Люди привыкают жить с перекося и потому быстро изнашиваются, как кривое колесо.

Живя в сансаре, постоянно подвергаешься стрессу. Чуть потерял контроль — сразу начинается чрезмерная активность. Движения и помыслы приобретают прямолинейность, резкость, появляется упоение силой. Люди называют это энергией. Но потом, когда сил больше не остается,



приходит уныние. Настоящая энергия совсем в другом. В покое, сдержанности, мягкости, правильных занятиях с телом, стремлении к высокой духовности. Полученную таким образом силу нужно раздать людям или истратить на благие дела. Тогда она не иссякнет и в результате придет прозрение.

В детстве я думал: хорошо, что есть радио. При помощи него можно усадить всех людей земли в медитацию. Вот будет здорово: один чистый ум по всей земле... Не понимал, что есть карма.

Все внимание в нижней части живота — это только начало. Истинный мастер Дзен никогда не расскажет своим ученикам, что должно происходить дальше. Истинные ученики сами должны рассказать об этом мастеру. Только титаническое упорство не может привести нас к цели. Как говорил мой учитель мастер Зиен: «Дзен — это как долбить гранитную стену киркой. Кому-то осталось продолбить 5 см — и он у цели, а кому-то — 500 км. И никто не может знать об этом заранее».

Независимо от того, кем мы являемся в жизни, нам необходимо полчаса неподвижного сидения утром и вечером. Трудно. Затекут ноги, появятся смутные мысли или даже паника, захочется сбежать. Да, можно считать себя умней всего этого. Но можно победить зверька эгоизма, который управляет всеми импульсами человека, вот — настоящая победа. Здесь нет мистики, ритуалов или преклонения перед кем-то, человек один на один с собой. Истинная встреча. Внутри может бушевать буря, но снаружи сидящий человек совершенно спокоен и легок. Буря не может длиться бесконечно...

Можно испытать огромное счастье, занимаясь дыхательными упражнениями и улыбаясь. Это можно делать в любом месте и во время любой работы. Существует принцип: если во время какого-то действия у вас не получается улыбаться, значит не все в порядке, значит что-то не так, значит вы занимаетесь чем-то ненужным. Осознавать свое дыхание и улыбаться нужно всегда, необходимо развить в себе такую привычку. Она прекрасна и обладает очень большой силой. Когда мы ложимся спать и когда встаем, нужно улыбаться. Если для вас это звучит кощунственно, значит у вас в жизни все совсем плохо. Подумайте. Глубоко задумайтесь о своей жизни. Радость никогда не должна покидать вас.

Вспомните улыбку Будды и попробуйте улыбнуться так же. Сделайте очень спокойно несколько циклов дыхания и попробуйте еще раз. У вас непременно получится. Можно вспомнить что-то очень хорошее, что происходило с вами в детстве. Очень важно иметь алтарь с хорошим изображением Будды. Его улыбка, его непоколебимая уверенность и сосредоточенность будет постоянным напоминанием для вас.

Все мы являемся не только продуктом общества, но и его создателями. Мы должны питать общество. Если мы оторваны от него, то не можем превратить его в более приемлемое место для нас и наших детей. Поэтому наша связь с обществом очень важна. Медитация напрямую неразрывно связана с обществом, и это наш вклад в культуру, независимо от нации и вероисповедания.



Обязательства

Каждый человек, идущий по пути духовного развития, должен накладывать на себя некоторые обязательства. Какие-то из них можно брать на определенный срок, какие-то навсегда. Обязательства способствуют быстрому прогрессу в духовной жизни.

Вот некоторые из них:

1. Я буду каждое утро или в другое назначенное время выполнять технику Там Куи. Это может быть отстающее Тао или любое другое упражнение, в выполнении которого нельзя достичь совершенства.
2. Каждый день, после 17.00 я не буду принимать никакой твердой пищи.
3. Я не буду питать мысли раздором и злобой, не буду осуждать людей.
4. В назначенное время, лучше утром, я буду читать заранее назначенное количество кругов 108 мантры.
5. На протяжении такого-то времени я буду соблюдать брахмачарью.
6. Я не буду врать.
7. В течение недели или дольше я каждый день, буду стоять на руках по: 18, 21, 28, 36, 54, 108 мин.
8. Я знаю, какие ситуации и люди раздражают меня. Я буду работать над собой, чтобы полностью искоренить в себе раздражение.
9. Я знаю о своих недостатках. Я буду работать над тем, чтобы узнать, откуда они у меня, а потом избавлюсь от них.

Можно добавить, что не нужно брать на себя обязательства, которые сложно выполнить. Лучше брать простые обязательства, на длительный срок и только потом переходить к сложным.



Развитие Тхан

Не нужно искать тесного сотрудничества с людьми, нужно искать тесного сотрудничества со Светом!

1. Развитие тела.
Развивая суставы, фасции, сухожилия, мы повышаем энергетическую проводимость каналов и тем самым улучшаем циркуляцию энергии и крови во всем теле. За счет этого постоянно активизируется процесс очищения организма. Наполненные внутренней силой фасции и сухожилия могут выдержать огромную нагрузку и выполнять гораздо большую работу, чем мышцы. Чрезмерно развитые мышцы превращаются в энергопотребителей, что приводит к преждевременному старению человека. Правильное развитие физического тела является основой для следующих этапов развития.

Ваше физическое тело в порядке если:

- утренний подъем дается вам легко, без боли. Нет отечности;
 - если вы без разминки с утра можете достать головой до коленей;
 - если вы легко без одышки взлетаете на четвертый этаж.
2. Развитие энергии Кхи.

Человек живет за счет циркулирующей в его теле энергии. Если энергия слаба — человек быстро устает, практически все вызывает у него раздражение, его мучает бессонница или наоборот чрезмерная сонливость. Все эти симптомы ведут к болезням.



Ошибка многих людей в том, что они направляют всю свою энергию на физический мир, вместо того чтобы направлять ее к своей энергии Кхи. Люди не знают, что материальный мир, мир экономически ориентированного общества выкачивает всю нашу энергию, не давая взамен ничего.

Материальный мир, которому служит человек, отнимает здоровье, счастье, гармонию, потому что человек сам, добровольно отдает ему себя целиком. Все считают, что кроме материального мира, в природе ничего не существует. Это — самая главная ошибка человечества. Мы должны научиться обмениваться своей энергией с окружающим миром. Огромный мир, наполненный чистой энергией Кхи, в отличие от материального мира, щедро платит за полученные от нас силу и энергию. В ответ он дает нам и силу, и здоровье, и жизнестойкость, и информацию о том, как нам жить, куда идти, что делать, чтобы нас не покидал успех, — информацию, которая приходит обычно в виде того, что мы называем интуицией, внутренним голосом.

Люди чаще всего игнорируют развитие и подпитку своей энергии, поэтому она рассеивается в социуме, а в ответ приходит лишь пустая, ненужная информация и усталость.

Еще печальнее, когда человек долгое время носит в себе заболевание, затем начинает посещать врачей, платит за это деньги, подолгу сидит в очередях, но болезнь так и не проходит. Необходимо понять, что именно нужно очистить, а затем пополнить запасы своей Кхи, и болезнь пройдет.

Ни вирусы, ни плохая экология, ни жизненные невзгоды не являются причинами заболеваний. Истинные причины — в нарушении течения энергии Кхи и разъединении в системе

Небо — Земля — Человек. Чтобы избавиться от этих причин и, соответственно, от самих болезней, надо научиться чувствовать потоки энергии Кхи. Ведь только научившись их чувствовать, можно научиться ими управлять.

Человек, воспитанный идеями материалистического общества, не может отслеживать те из своих ощущений, которые лежат вне материальной сферы. Мир энергий каждую секунду стучится к нам, присутствует во всем, ждет нашего взаимодействия. Но для жизни в мире Кхи у людей не хватает все той же внутренней Кхи. Усталость, проблемы, серьезность и т. д. как броня изолируют человека от взаимодействия с природной энергией.

Для восстановления сильной, здоровой, правильно циркулирующей энергии в Там Куи Кхи-конг существуют определенные разделы. За счет энергии Неба и Земли человек избавляется от застойных процессов и оздоравливает, очищает свою энергию. После практики появляется невероятное ощущение: легкая, светлая энергия пропитывает каждую клетку вашего тела.

- если ваши глаза сияют;
- если вам неведома усталость и плохое настроение;
- если вы можете предвидеть, что произойдет в следующий момент;
- если вы сразу чувствуете энергию места, предмета или человека и не прикладываете к этому никаких усилий, значит с вашей энергией все в порядке.

3. Развитие духа Тхан.

Тхан — это сила, лежащая в основе человеческой жизни. Тхан — это центр управления Кхи. Если Тхан силен, Кхи тоже будет сильной и управляемой. Корень духа Тхан на-



ходится в «уме мудрости», воле или намерении. Более глубокие уровни практики Там Куи включают уплотнение энергии Кхи и направление ее в мозг для поднятия духа Тхан. Когда энергия Кхи направлена в голову, она собирается в точке центра лба, эта точка и является местопребыванием духа Тхан. Кхи и Тхан взаимосвязаны.

Постижение духа — намного более медленный путь, чем путь овладения энергией или путь укрепления тела. Путь постижения духа — путь на всю жизнь. Истинный дух, проявляется только в зрелые годы. Проявление духа — это плод всей жизни, жизни прожитой в радении.

Мировоззрение играет огромную роль в развитии духа. Понятия дух Тхан и мировоззрение очень тесно связаны между собой. Если все идеи и мысли человека вращаются вокруг удовольствий и соперничества, он неминуемо попадет в клейкую сансару, со всеми вытекающими последствиями: его дух постепенно будет мельчать и разрушаться. Но если помыслы высоки, дух Тхан крепнет день ото дня. На основе сильного духа и правильной практики человек развивается до полного слияния с высшим.

Постепенно приходит понимание, что желание только получить ведет к распаду как отдельной личности, так и всего мира в целом. Мы устаем от собственного эгоизма, это неизбежный процесс. Используя примитивные органы чувств, человек видит себя, как нечто отдельное от всего мира, от чего его эгоизм крепнет. Но когда он обращается к практике и развивает тонкие ощущения, сначала через управление своей энергией Кхи затем, придя к пониманию духа и духовности, роль грубых, примитивных органов чувств снижается. Постепенно человек приобретает возможность жить одновременно и в тонком, и в матери-

альном мире. Этот путь рано или поздно предстоит пройти каждому.

Тонкий мир не может быть постигнут обычными органами чувств человека: его зрением, слухом, обонянием, осязанием. Только развитие сверхтонкого восприятия может подвести нас к явственному ощущению высшего. Мир духа или мир света всегда в нас и вокруг нас, все во Вселенной живет за счет тонких энергий. Постоянное обращение к ним при помощи правильных упражнений шаг за шагом открывает для нас неопишное. Пока наше восприятие не достигло определенной частоты, мы будем неминуемо сбиваться с пути. Но только в самом начале, по мере продвижения восприятие приобретает постоянство и силу, туман рассеивается, наступает ясность.

Все помехи и страдания, возникающие в жизни, человек воспринимает как тренировку. Таким образом, буквально все происходящее в жизни рассматривается как благо и принимается без злобы, раздражения, сожаления. Полная победа над негативными эмоциями состоит именно в таком подходе. Исходя из этого, становится понятна система ценностей и приоритетов человека, идущего по пути развития. Идеи добра и зла постепенно перестают волновать и вызывать бурный внутренний диалог, приходит понимание величия и единства. Добро и зло порождено только самостью и ограниченностью.

Когда мы приходим к высокой духовности, мы сонастраиваем себя с высшим наитончайшим миром, исполненным света. Сонастройка с миром духа вызывает в нас неизъяснимую радость, чувство единственного правильно выбранного пути. Ощущение материальных потерь волнует нас все меньше и меньше. Появляется истинный доста-



ток, не имеющий ничего общего с мнением, бытующим в толпе. В слиянии со светом мы достигаем удовлетворения на всех планах жизни. Удача — вот чем обладает человек духа. Без усилий в нужный момент к нам приходит помощь. Это может быть ситуация или человек или что-то еще. Помощь тонкого мира приходит ко всем без исключения, но из-за страха и чувства своей обособленности, исключительности не все могут это понять и принять. Мир наполнен бесконечным количеством форм и явлений, замкнутость лишает нас возможности это увидеть.

Сила и прозорливость

В одной местности жил Мастер. Жилище его находилось далеко в горах в непроходимых джунглях. Молва о его силе и прозорливости разносилась на всю округу. Он понимал язык птиц и зверей, мог предсказывать погоду и положение дел в королевстве. Люди даже из отдаленных мест шли к нему за советом и исцелением. Он мог сделать из больного здорового, из кривого прямого, из бедного богатого. Мастер уже много лет жил в джунглях и никогда не спускался к людям. Однажды к нему пришла бедная крестьянка с больным ребенком. Женщина попросила Мастера спуститься в деревню и помочь остальным жителям. Она умоляла, и Мастер решил помочь. Придя в деревню, он увидел, что люди очень бедны и больны. Мастер всеми способами пытался помочь крестьянам. Через некоторое время ситуация начала меняться к лучшему. Люди почувствовали уверенность в себе, стали трудиться. Болезни ушли, повсюду слышался смех, царила радость. Мастер собрался уходить, но к нему обратились люди из другой деревни. Он помог и им.

Со временем Мастер стал забывать о своей жизни в горах. К нему шли и красивые женщины, и богатые люди, все приносили ему дары, и каждый добивался дружбы с ним. Очень скоро Мастер почувствовал, что ушла вся его сила. К нему продолжали идти люди, но он не мог больше им помочь, не мог помочь даже себе. Однажды Мастер тайно покинул деревню. Он очень долго скитался по свету. Испытал нищету и горе. И вот, когда сил не осталось совсем, Мастер увидел знакомый пейзаж и не поверил своим глазам. Этот вид открывался ему каждое утро, ког-



да он жил в своей хижине в джунглях. Скитаясь, сам того не ведая, он пришел туда, откуда начал.

Обеты:

- не убивать;
- не воровать;
- не заниматься блудом;
- не врать;
- не одурманивать себя зельем.

Их невозможно нарушить.

О них можно разбиться.

Некоторые скажут: как это, «невозможно нарушить»? Ворювал и буду воровать, крал и буду красть, ничто меня не остановит. В определенной среде в наш век такие принципы бывают даже уважаемы. Люди совсем потеряли голову: готовы делать все, что угодно, только ради того, чтобы быть впереди всех. Один раз преступив законы нравственности и морали и не претерпев никакого наказания, человек уже не может остановиться. Но представьте себе, пожалуйста, человека, постоянно одурманивающего себя спиртным. К чему это приведет в конце, не трудно догадаться. Поэтому и говорю, что обеты нельзя не выполнять, о них можно «разбиться в лепешку». Одурманивая себя спиртным, человек очень быстро превращает себя в ничтожество.

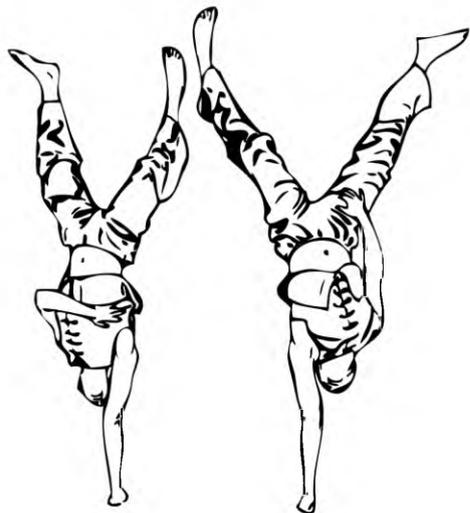
Нарушение других обетов также неотвратимо влечет за собой соответствующие результаты. Это могут быть болезни, телесные и духовные, что, в принципе, одно и

тоже. Кроме этого, возможны напряженные отношения с людьми и правоохранительными органами. Если хорошо подумать, станет понятно, что невыполнение обетов разрушает. Поэтому говорят, что принятие обетов — защита. Человек, принявший их, будет осмотрителен. Он будет контролировать себя, чтобы не попасть в места, компании, сообщества людей, где пренебрегают законами высокой морали. Таким образом, он сохранит себя.



«Кулак Будды»

Когда приходит понимание, сила больше не нужна.



«Кулак Будды» — стойка у стены на одном кулаке. Является важным упражнением во многих стилях боевых искусств. Это обусловлено высокой эффективностью и относительной простотой исполнения данного упражнения.

В начале необходимо научиться стоять на двух руках и добиться уверенности в выполнении этого упражнения. Далее постепенно осваивать стойку на одной руке. Первоначально рекомендовано удерживаться в этой позе не

более 15 сек. Далее нужно постепенно прибавлять время. Максимальное время не должно превышать 12 мин.

Освоив внешнюю форму упражнения «Кулак Будды», можно переходить к освоению внутренней формы. Она заключается в постепенном развитии дыхания через ноги. Воздух и энергия Кхи на вдохе через точки Зунг-туен в центрах стоп проводятся по всему телу до кулаков, стоящих на полу. Далее следует выдох через те же точки Зунг-туен в центрах стоп. Это начальный тип дыхания в упражнении «Кулак Будды». С его помощью эффект от стойки многократно увеличивается.

Постоянная практика упражнения «Кулак Будды» усиливает приток чистой крови, обогащенной кислородом, через клетки головного мозга. Это их оживляет, в результате чего стимулируются многие процессы. Упражнение «Кулак Будды» является очень важным для людей, практикующих Там Куи Кхи-конг, можно сказать, что оно является визитной карточкой стиля.

Основной идеей техники Там Куи Кхи-конг и ее сильной стороной является быстрое подавление атаки противника сильными и точными ударами. При таком мощном натиске вся нагрузка приходится на кулаки и предплечья. Сильные закаленные руки и правильное состояние сознания приводят к полной победе над противником. Именно поэтому упражнение «Кулак Будды» так важен для практикующих. Кроме того, оно способствует устранению болезней глаз, носа, горла, ушей, успокаивает нервную систему, устраняет застойные явления внутренних органов, улучшает работу печени, селезенки, мочеполовых органов, кишечника, желудка, устраняет женские болезни, предотвращает появление атеросклероза сосудов главного мозга.



Люди, страдающие бессонницей, слабой памятью и пониженной жизненной энергией, при регулярном и правильном выполнении упражнения «Кулак Будды» оживают и начинают сами излучать энергию. Развивается дыхательная система, легкие приобретают силу, становятся способными к любой физической работе в любых климатических условиях. Человек освобождается от частых простуд, затрудненного дыхания, ускоренного сердцебиения. Это упражнение согревает тело. Регулярная практика «Кулака Будды» значительно увеличивает содержание гемоглобина в крови. Энергия Кхи проникает в самые отдаленные участки тела, принося здоровье и омоложение.

Летающая паутина

Мастер, долгое время практикующий Там Куи Кхи-конг, часто задумывался над тем, как бы ему усовершенствовать свою технику? И вот однажды, сидя у своего дома, он заметил, как по воздуху летит легкая паутина. Она зацепилась за ветку и, чуть поиграв с ней, полетела дальше. Потом зацепилась за руку Мастера. Тот попытался ее поймать, но не смог. Паутина сорвалась с его руки и улетела. Он стал ее преследовать, стараясь поймать, но у него ничего не вышло. И тут его осенило! «Паутина так легка и непредсказуема, она плывет по воздуху, сливаясь с ним, а я слишком груб, чтобы соперничать с ней. Нужно тренироваться до тех пор, пока движения не станут такими же легкими и совершенными, словно летающая паутина», — подумал Мастер. Так родилась техника летающей паутины — самая высокая ступень Там Куи Кхи-конг.

Духовное очищение

Человек — это способ достичь бесконечного.

Высший секрет достижения Безграничного Света — очистка своего энергетического тела. Этому способствуют ежедневные теплые ванны. Вода очищает ум быстрее, чем он способен очистить сам себя! Очень важно много раз погружать голову в теплую воду с задержкой дыхания на вдохе. Однако людям с повышенным артериальным давлением и заболеваниями сердечно-сосудистой системы не рекомендуется это делать.

Во время поста особая техника дыхания в ванне с теплой водой имеет особое значение. Такая практика нужна тем, кто длительное время серьезно практикует и питается чистой пищей. В результате практики Там Куи Кхи-конг и чистого питания грубые энергии растворяются, а теплая вода и особые техники дыхания помогают завершить процесс.

Когда мы сидим или спим у открытого огня, наша энергия проходит через пламя и очищает себя. Эмоциональное загрязнение от участия в мирских делах при этом сжигается; побуждения к смерти растворяются совместной работой воды и огня, очищающих и уравнивающих тело.

Очищение водой и огнем — два великих таинства достижения обретения юности и Безграничного Света. Огонь и вода питают тело, подобно тому, как это делает пища.

Воздух и его циркуляция — не что иное, как Дыхание и наполнение себя Светом. Нам следует научиться вдыхать энергию Света вместе с воздухом. Для этого в Кхи-йоге существуют различные практики.



Истинное служение миру — это радостное исполнение своего высшего долга. Такое служение и есть очищение земель. Человек не может выжить в мире, не ведя духовную практику. Люди теряют здоровье и жизнь от чрезмерных удовольствий и в гонке за деньгами. Забывают о простых способах очищения — землей, воздухом, водой и огнем!

Пост, дыхание, Кхи-йога, купание и общение с огнем — вот что способно истинно исцелить наше физическое тело.

Недостаток духовного очищения или избыток загрязненной эмоциональной энергии скапливается в области солнечного сплетения и приводит к образованию жировых накоплений, в основном в области живота, иногда и в других местах.

Сознательно приближая свою вибрацию к частоте Света, человек приближается к сфере овладения мастерством. Это означает, что отныне он получает расширенный доступ к информации и энергии, хранимой в Универсальном Сознании.

Высокая вибрация защищает Существо от проникновения в него чуждых, более низких вибраций. Свет непобедим. Не нужно искать тесного сотрудничества с людьми, нужно искать тесного сотрудничества со Светом! Будда — просветленный или пропитанный Светом. Есть Свет и человек, посредник между ними не нужен.

Мантра Будды Безграничного света — Nam Mo A Di Da Phat — это принятие Света, погружение в Свет, питание Светом. Все, что есть в мире, соткано из Света. Свет — это рост, развитие, энергия, просветление.

Nam, Mô A Di Đà Phật



Пустота

Однажды Учитель объяснял своим ученикам глубокие принципы техники Там Куи. И основной из них — Пустоту...

«Необходимо осознать, что в основе всего сущего лежит пустота. И только понимая, что опоры не существует можно проникнуть в суть учения», — сказал Учитель. Ученики задумались, но один из них, довольно способный, выразил свое недовольство: «Как пустота? О чем вы говорите? Посмотрите на меня! У меня сильное, гибкое тело. Если я наношу удар и попадаю в противника, он падает и чувствует боль. Где здесь пустота?» Молодой человек был настолько возмущен, что даже не стал слушать ответ Учителя. С тех пор тот ученик вел себя вызывающе, критиковал технику, а вскоре и совсем перестал посещать занятия. Прошло несколько лет, и про него забыли. Однажды он вдруг пришел. Вид у него был потрепанный, виноватый и растерянный. Он бросился к учителю с поклоном: «Я все понял! Позвольте Вам рассказать мою историю, — сказал он. — Когда я спорил с Вами, то был неправ...»

Учитель пригласил его присесть, налил чаю и стал слушать. Его гость начал свой рассказ: «После того как я ушел от Вас, сразу нанялся моряком на небольшой корабль. Мы ходили под парусами в разные города и страны. Мне нравилась эта несложная работа, и к тому же у меня всегда были крыша над головой и еда, одним словом, я неплохо устроился. Пару раз наше судно попадало в шторм, но все заканчивалось хорошо. Однажды ночью налетел ураган невиданной силы, помню, как ветром сломало мачту, а через мгновение ударила волна и разнесла наш корабль в щепки. Я оказался под водой, не понимая, где верх, где

Nam, Mô A Di Đà Phật



низ. Но мне удалось схватиться за обломок и оказаться на поверхности воды. Шторм бушевал еще очень долго, а я все это время держался за кусок борта. Когда буря стала стихать, мне удалось влезть на обломок. Через некоторое время от усталости я потерял сознание. Очнулся же я от нестерпимой жары, все тело болело, сильно мучила жажда, и я с ужасом понял, что нахожусь один, без воды и еды, в открытом море. Все мои мысли занимала вода, жажда становилась все сильнее и сильнее. Я с трудом дышал, из груди выходил только сдавленный хрип, гортань пересохла, а от палящего солнца и морской соли моя кожа начала трескаться. Наступила ночь, и с ней пришла спасительная прохлада. И мне стало намного легче. Огромные молчаливые звезды смотрели на меня с неба и успокаивали своим бесконечным отражением в воде.

Утром вернулась жара. Я то терял сознание, то приходил в себя. Вспоминал свою жизнь и понимал, что мог прожить ее совсем иначе. Вспомнил детство, вспомнил реку и небольшой водопад, под которым часто играл с друзьями. И вдруг почувствовал холодную мягкую воду, ее можно было пить. Я оказался под холодным пресным водопадом! Мне стало легко и радостно, мое отчаяние отступило, а солнечные лучи, недавно испепелявшие меня, превращались на фоне водопада в разноцветные искры. Миг — и я опять на плоту с пересохшими губами и переполненный чувством безысходности, совершенно один. „Нет! — решил я, — мне нужна свежая вода, я буду у водопада!“

И так происходило несколько раз: очутившись у прохладной воды, я тут же возвращался на обломок борта, и наоборот. Какое из этих ощущений настоящее, я не знал и то и другое место были одинаково реальны. И в тот момент



я осознал, что все это — и водопад, и обломок борта — рисует мое подсознание! Я вспомнил Вас, мой Учитель, и понял, что вы говорили о сознании: оно пусто. А я тогда думал о своем теле. Эти мысли освободили меня, я испытал блаженство и стал спокойно ждать смерти. Но тут вдруг услышал голоса и увидел рыбацкую лодку. Меня спасли.

Потом рыбаки спрашивали: „Чем же ты так был так доволен?“ Ведь когда они подплыли, на лице у меня была улыбка».



Пояс Кхи

Пояс Кхи является важнейшим элементом, соединяющим верхние и нижние энергетические центры, а также всю структуру тела и собственно энергию Кхи. Отсутствие мощного пояса затрудняет развитие внутренней энергии человека. Выполняя упражнения по развитию пояса, мы оздоравливаем все внутренние органы, находящиеся в этой области, а также нижний отдел позвоночника.

В почках содержится энергия, данная нам родителями при зачатии. Половина ее — отцовская, половина — материнская. Энергия почек имеет огромное значение в создании жизненного тонуса организма, в регуляции половой функции и многих других. Энергия почек должна питаться приходящими извне энергиями пищи, воздуха, природы. Тогда человек живет полноценной жизнью, хорошо себя чувствует, другим рядом с ним комфортно.

Если же почки не подпитывать, тогда организм начинает тратить саму «родительскую» энергию. Какое-то время она держит организм в хорошей форме, но это не может продолжаться бесконечно. Восстановить «родительскую» энергию нельзя, ведь нельзя же родиться заново. Когда она закончится, человек умрет. Поэтому в Там Куи важное значение придается именно укреплению энергии почек.

Здоровые почки — залог здоровья костей. Лечение одной из проблем века — остеопороза — начинается именно с укрепления энергии почек. Почки регулируют также функцию половых органов, отвечают за сексуальную энергию. Эта энергия, в первую очередь, творческая, данная нам Богом для созидания нового. Если энергия почек в хорошем состоянии, то человек внешне привлекателен и внут-

ренне добр, мягок, настроен на творческий подход. В обществе такого человека вам хорошо, спокойно, надежно.

Упражнения для развития пояса Кхи выполняются в спокойном темпе. Можно совершенно расслабиться, а можно напрячь все мышцы. Еще один способ выполнения упражнений — применение отягощений. В древности воины наматывали на руки цепи, в наше время идеально подходят отягощения для фитнеса.



Внутренняя и внешняя форма

Как и все упражнения Там Куи, упражнения для развития пояса Кхи имеют «внутреннюю» и «внешнюю» форму. «Внешняя» форма заключается в правильном выполнении: правильная форма рук и ног, правильное сочетание движения рук, ног и корпуса, правильное положение головы. Дыхание должно быть свободным и беззвучным, со временем правильное дыхание установится само собой.

Если ученик начинает громко дышать, значит, он выполняет упражнение неверно. Во время закрытия максимально сжимаются мышцы брюшного пресса и точка Хой-ам в промежности, во время открытия максимально прогибается спина. Выполняя упражнения по развитию и укреплению пояса Кхи, нужно использовать принципы выполнения Тао. Кисти рук должны постоянно менять свое положение синхронно с работой корпуса.

«Внутренняя» форма — это внимание к определенным центрам во время выполнения упражнений:

- Кхи-хай — центр живота;
- Лао-кунг — центр ладоней;
- Зунг-туен — центр стоп;
- Хой-ам — промежность.

Во время закрытия внимание одновременно сосредотачивается на этих центрах, во время открытия наступает расслабление.

Здесь идет речь об обнаружении, управлении и затем использовании в своих целях потоков благотворной энергии Кхи в теле человека. Мысли обычных людей рассредоточены и находятся во внешней среде. Органы чувств

привязываются к внешним раздражителям, что вызывает постоянную растрату энергии. В конечном итоге это приводит к развитию страстей и желаний, которые непременно нужно удовлетворить. Человек всю жизнь пытается достичь чего-то и забывает о том, что все, что ему нужно, это он сам.

Упражнения по развитию пояса Кхи являются ключом к пониманию энергетических процессов, происходящих в теле. Выполняя их, человек прекращает утечку энергии и учится управлять ей внутри своего тела. Это ведет к омоложению организма и долголетию. Первое, что нужно сделать: при помощи сидячей медитации привести свой ум в спокойное, ровное состояние. Без этого невозможно ничего достичь. Далее, выполняя упражнения по развитию пояса Кхи в момент закрытия, мы должны почувствовать естественное движение энергии Кхи в точки, расположенные в центрах стоп и ладоней. В момент открытия вся энергия Кхи приходит в точку Кхи-хай в центре живота.

Для ученика, желающего достичь хороших результатов в освоении метода, внешняя форма упражнений как бы перестает существовать. Все внимание занимающегося сосредоточено на ощущении внутренних потоков. Чем больше мы стараемся сосредоточиться на том, что происходит внутри, тем легче нам удастся это сделать. Рано или поздно любой занимающийся приходит к пониманию, что занятие внешней формой — только начало серьезного изучения техники Там Куи.

В конце выполнения комплекса обязательно необходимо собрать всю энергию Кхи в точке Кхи-хай. Только после этого можно переходить к следующим упражнениям. В течение всех занятий Кхи должна быть под постоян-



ным контролем недопустимо разговаривать или отвлекаться.

Кхи всегда движется вместе с кровью и мыслью. Упражнения по развитию пояса Кхи созданы таким образом, что одна их внешняя форма уже распространяет энергию Кхи сначала к кистям и стопам, затем в точку Кхи-хай. Если мы к этому добавим еще все наше внимание, то быстро добьемся хороших результатов. Если наше внимание, энергия Кхи и кровь находятся в несогласованном состоянии, это в конечном итоге приводит к появлению болезней.

Плохо, когда энергия Кхи движется либо рывками, либо блокируется, но при помощи данного метода мы сами можем добиться ровного протекания энергии. Таким образом, наша судьба оказывается под нашим контролем. Если в повседневной жизни мы импульсивны, несбалансированны — результат будет одним, если мы уравновешены, спокойны и постоянны в своем желании достигать намеченных целей — результат будет другим. Мы можем выбирать, как нам использовать и направлять свою энергию в каждый момент своей жизни.

Существует старинная формула для более качественного выполнения упражнений по развитию пояса Кхи:

1. Выполняя открытие мягко, я осознаю, что выполняю открытие мягко.
Выполняя закрытие мягко, я осознаю, что выполняю закрытие мягко.
2. Выполняя открытие с нажимом, я осознаю, что выполняю открытие с нажимом.
Выполняя закрытие с нажимом, я осознаю, что выполняю закрытие с нажимом.

3. Выполняя открытие, я осознаю все свое тело.
Выполняя закрытие, я осознаю все свое тело.
4. Когда я выполняю открытие, мое сознание пребывает в покое.
Когда я выполняю закрытие, мое сознание пребывает в покое.
5. Выполняя открытие, я чувствую умиротворение.
Выполняя закрытие, я чувствую умиротворение.
6. Выполняя открытие, я чувствую, как Кхи течет в точку Кхи-хай.
Выполняя закрытие, я чувствую, как Кхи течет к кистям рук и ног.
7. Выполняя открытие, я чувствую, как мои руки и ноги становятся легкими.
Выполняя закрытие, я чувствую, как мои руки и ноги наполняются.
8. Выполняя открытие, я полностью контролирую поток своей энергии.
Выполняя закрытие, я полностью контролирую поток своей энергии.
9. Выполняя открытие, я наслаждаюсь слиянием силы тела и энергии.
Выполняя закрытие, я наслаждаюсь слиянием силы тела и энергии.

Выполняя каждое из девяти упражнений по развитию пояса Кхи, необходимо мысленно повторять эту формулу. Это настраивает на более глубокое, прочувствованное исполнение каждого упражнения.

Почему некоторые ученики не могут в полной мере наслаждаться ощущением протекающей энергии во вре-



мя выполнения упражнений, ведь энергия Кхи разлита повсюду, нет ни единого места во Вселенной, где ее нет? Это происходит, потому, что они не свободны. Их ум не свободен, различные ненужные мысли присутствуют в их голове. Энергия Кхи доступна каждому человеку на земле, все двадцать четыре часа нужно учиться пользоваться этим благом.

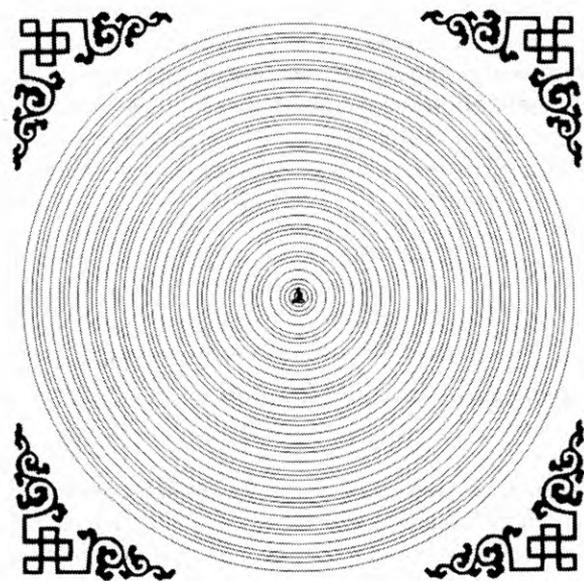
Торопливость, поспешность в повседневной жизни наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Если не привести в порядок свою жизнь, болезней и страданий избежать не удастся. Каждое движение — это или поспешность и хаос, или неторопливость и значимость. Человеческая жизнь — это как звук колокола, который звучит сильно, ярко, а потом с течением времени постепенно затихает. Чем совершенней форма колокола, тем дольше и совершенней звук. Негармоничное звучание не понравится никому. Если энергия неправильная, организм не получает от нее никакой пользы. Колокола, которые плохо звучат, могут по несколько раз отправлять на переплавку, пока не добьются гармоничного звучания. Это и есть карма. Живое существо перерождается бесчисленное количество раз, пока его вибрации не приобретут чистоту и гармонию. Наше благородство, наши поступки, вопреки развивающейся ситуации, создают чистое звучание. Нужно всегда помнить об этом.

**Кто поднялся на цыпочки, тот не может долго стоять.
Кто делает большие шаги, тот не может долго идти.
Кто сам себя выставляет на свет, тот не блестит.**



Аскетизм

Материальный и духовный мир неразделимы. Но с развитием технического прогресса в крупных городах приобретают большое значение материальные ценности. Многие люди живут как в коконе, абсолютно забывая, что есть нечто намного большее, чем материальный мир: Бог, Дао, Великая пустота, абсолют. Практикующие, живущие в городах, сознательно отказываются от многих материальных благ, потому что понимают: блага цивилизации разрушают человека.



Обычные люди, часто относятся с недоверием к людям, практикующим аскезу. Это вызвано недостатком понимания, отсутствием знаний по этому вопросу. Например, можно улучшить состояние своего здоровья, если перейти на вегетарианскую диету и снизить количество потребляемой пищи.

Став аскетом, в той или иной практике можно достичь иногда невероятных результатов, например, приобрести какие-нибудь мистические способности, улучшить свою жизнь, проще говоря, исправить карму. Аскетизм совершенно необходим человеку. Таким образом, он уходит от мирского, побеждает рабство материи, очищается, и это прекрасно. Многие люди не хотят бороться с трудностями, они стремятся уйти, избежать их и прийти к удовольствию, к хорошей жизни. Это порождает страдания. Аскетизм учит стойкости, терпению. Постоянно убегать от трудностей нельзя. Проблемы будут возникать в других ситуациях, поэтому их необходимо понять и решить, иного пути нет.

Возвращаясь к вышесказанному, можно напомнить, что самая важная и самая благоприятная аскеза для человека — это отказ от потребления мяса. Она приносит здоровье, развивает сострадание и очищает карму.

Аскетизм — истинное благо и величие духа!

Постижение Кхи

Наша энергия взлетает вверх, чтобы стать высокой духовностью. Но мы срубаем ее, сами срубаем.

Не всегда, можно легко и просто понять и распознать вибрацию энергии Кхи в своем теле и вокруг него. Это происходит потому, что у человека нет опыта проведения и управления энергией Кхи.

С физическими упражнениями все понятно: поработал, вспотел, устал. Человек вложил личную силу и получил личную усталость. Он хотел стать сильнее, здоровее. Исходя из этих желаний, человек тренируется и каким-то образом вроде бы получает желаемое. Здесь самым важным является то, что он рассматривает себя как обособленную единицу, идущую к определенной цели.

С энергией Кхи все не так. Кхи не принадлежит никому в отдельности. Она наполняет собой абсолютно все, что нас окружает и самого человека в частности. Кхи не может быть поймана и запечатана — в таком случае происходит застой, энергия умирает или портится. К работе с энергией нельзя подходить так же, как к работе с физическим телом. Не получится «оседлать дракона» просто настойчивостью. Первое, что нужно сделать, — это принять Небо и Землю. Современный человек вряд ли мыслит такими категориями. Бытовые проблемы и желание получать удовольствие поглощают все его внимание. Мы перестали понимать, что живем между Небом и Землей и благодаря Небу и Земле.

Человек запрограммирован своими родителями, обществом, на определенное поведение и живет в соответс-



твии с этой программой. Освободиться от этой зависимости сложно, но необходимо. Технический прогресс и производственные отношения набирают все большую скорость. Так как мы не намерены отставать от материального развития, часто теряем из виду все то, что движется с меньшей скоростью. Смена дня и ночи, чередование сезонов, мягкое спокойное дыхание, все, что способствует умиротворению и осознанности.

У каждого есть своя любимая мелодия, слушая которую вы отдыхаете, приходите в себя. Но есть мелодии, звучание которых не доставляет нам наслаждения или даже раздражает. Ни один человек сознательно не станет слушать мелодию, которая его раздражает. Точно так же и с энергией Кхи: выполняя упражнения, мы должны всматриваться, вслушиваться в свои ощущения, должны услышать беззвучную мелодию, присущую только нам и никому более. Таким образом, найдя свое звучание, мы вступаем в связь со всей Вселенной. Каждая отдельная нота очень нужна и важна для общего звучания. Каждый человек должен занять свое место, и только в этом случае Кхи потечет через индивидуальность. Здесь идет речь о таланте, каждому человеку присущ определенный талант. Жизнь будет интересной и насыщенной, если мы откроем свой талант или потенциал.

Вопрос противоположностей, поглощения и отдачи существует для тех, кто не вступил в связь со Вселенной. Вечная гонка за лучшим и нежелание получить худшее изматывает, приносит страдания. Все это невозможно понять, просто размышляя; вибрация Кхи не имеет никакого отношения к рассудочной деятельности. Мир не постижим при помощи ума.

Небо и Земля, Солнце и Луна движутся с помощью той же Кхи, благодаря которой существует и сам человек. Все явления во Вселенной существуют в едином порыве, в одном мгновении, и нет никакого разделения. Все люди — это некое очень многообразное сознание, очень сложное единое целое, где наличие отдельной личности можно рассматривать как отдельную ноту в бесконечной, цельной симфонии мироздания.

Если присутствуют зажим и обособленность — возникнут болезни и страдания. Максимум страданий человек испытывает в момент забвения. В такие минуты мы чувствуем себя брошенными, забытыми. И тут могут возникнуть злоба, зависть, обида... Мы должны осознать себя как полноправную частицу очень и очень великой космической симфонии. Из этого понимания должны произрастать все наши мысли и поступки. Только в этом случае мы создаем условия для того, чтобы вибрация всеобщей энергии Кхи соединилась с нашей вибрацией. Одиночества не существует.

Когда наше сознание достигает определенной частоты, происходит Взрыв. Взрыв всех чувств и эмоций; мы достигаем небес, все мутное отпадает, мы вибрируем со всем миром, все происходит без искажений. В такие минуты озарения, приходит глубокое понимание устройства мира на всех уровнях, нет преград и омрачений.

От учителей мы слышим, что, когда проявляется Кхи, появляются некоторые признаки: «раздвигаются кости», «каждая клетка тела танцует», «опухает мозг», «поднимаются волосы на всем теле» и т. д. Все это абсолютно верно, но практикующему не стоит ждать именно таких ощущений. Нет абсолютно одинаковых людей, и нет одина-



ковых признаков вибрации Кхи. Каждый практикующий должен сам разобраться в своих чувствах и ощущениях, это и есть внутренняя работа. Как сказал один мастер Дзен: «Никто не будет вытирать вам ж...у».

Почему нам так не просто услышать, почувствовать свою энергию? Дело в том, что плотность нашей вибрации, если мы не повышаем ее интенсивность, находится на очень низком уровне. Именно плотность. Никакая деятельность — ни спорт, ни отдых, ни принятие чудодейственных средств — не может повысить плотность наших вибраций. Мы можем много читать о Востоке и великих мастерах, можем выучить огромное количество сутр и текстов, но все это порождает только мечты и еще больше отдаляет нас от успеха. Повысить плотность своих вибраций можно при помощи особых упражнений, тогда, когда вибрации усиливаются, мы сможем их распознать.

Как-то давным-давно один занимающийся после практики улыбался, пританцовывал, и при этом напевал: «Мой мозг умеет отдыхать, мой мозг умеет отдыхать». Он внезапно это ощутил, и это было очень приятно.

Мы должны понять, что Кхи проявляет себя, когда ей никто не препятствует. Больше всего мешает проявлению Кхи наш усталый, засоренный стереотипами мозг. Нам кажется, что проблемы в мозгу это и есть мы. Пока мы так считаем, все так и есть. Это полная изоляция или самоликвидация. Даже если при помощи специальных упражнений мы повысим интенсивность своих вибраций, находясь под постоянным давлением инерции социума, мы не сможем оставаться достаточно долго на высоком уровне. Посмотрите на детей: забота родителей и, как следствие, отсутствие омрачений, сохраняют на высоком уровне их



вибрации. Поэтому очень важно научиться, пребывая в повседневной жизни, не находиться в ней. Нужно забыть себя и следовать пути каждый момент, каждую секунду. Пока не отречешься от мирского, не познаешь или, как говорили древние: «Не войдешь во врата счастья». Истинное отречение происходит внутри человека и практически никак не проявляется снаружи.



Самостоятельные занятия

Мастерство находится за пределами любого смысла, созданного умом.

Многие ученики отмечают, что когда они занимаются самостоятельно, то не могут добиться такого же эффекта, как после занятий с группой. Мысли постоянно убегают, трудно сосредоточиться. Это происходит по многим причинам. Одна из них заключена в том, что когда много людей занимаются Там Куи под руководством специалиста, возникает особое состояние духа, которое передается каждому, кто искренне участвует в процессе. Энергии людей сливаются в общий поток, из-за чего многократно усиливаются. В результате этого после занятий человек чувствует воодушевление и радость. Именно поэтому начинать занятия нужно с группой под руководством опытного наставника. В противном случае не происходит особой передачи знаний посредством энергий и духа. Это самый важный вид передачи знаний.

Можно выучить все движения и делать их безукоризненно, но это не будет настоящей техникой Там Куи. В каждом движении, в каждой позиции должен поселиться дух школы, только так придет истинное мастерство. Дух школы — это сердцевина знания. Дух школы, если он действительно есть, в дальнейшем является неисчерпаемым источником энергии и может проявляться во многих случаях. Если мы немного заболели, достаточно выполнить несколько Тао, сделать прокачку, и болезни как не бывало. С проблемами любой природы можно справиться при помощи практики Там Куи.

Если ученик еще не может практиковать в одиночку, то это свидетельствует о том, что его дух еще не окреп, и ему нужно продолжать активные занятия в группе. Если присутствует желание заниматься одному, нужно постепенно, поэтапно это осуществлять.

Для занятий одному лучше выбрать постоянное место. Мобильный телефон и другие средства связи лучше отключить. Ученик должен быть уверен, что его никто не потревожит в течение занятий. И самое важное: для того, чтобы во время занятий ваш ум не блуждал, не искал чего-то, нужно на листе бумаги написать план и строго следовать ему на протяжении всей тренировки.

Когда мы только начинаем самостоятельную практику, план не должен состоять из большого количества упражнений.

Вот примерный начальный план:

- тхиен в положении стоя;
- пояс Кхи;
- тхиен в положении стоя;
- прокачка;
- тхиен в положении стоя;
- круговое Тао;
- тхиен в положении стоя.

Мы видим, что все начинается с медитации и заканчивается ей. Это нужно для стабилизации сознания, для погружения энергии Кхи в точку Кхи-хай. Здесь очень уместно вспомнить главный момент из истории возникновения



Там Куи Кхи-конг: «Нет ничего лучше для поддержания жизни и достижения долголетия, чем дисциплина тела. Секрет обуздания тела в том, чтобы концентрировать жизненную энергию в точке Кхи-хай, которая расположена в нижней части живота. Когда жизненная энергия собирается в этом месте, появляется эликсир. Эликсир вырабатывается, и телесная оболочка становится крепкой и сильной, а дух наполняется и становится изобилен. Если дух полон и изобилен, обеспечена долгая жизнь».

Из этого отрывка становится ясно, для чего мы в течение занятий постоянно практикуем Тхиен стоя. Важно не допускать рассеивания Кхи при выполнении внешних упражнений. Когда мы выполняем Тао, мы должны быть полностью погружены в процесс выполнения. Наши мысли не должны бегать взад-вперед, каждое движение должно оставаться под контролем. Лучший способ для осуществления контроля — это выполнять Тао с выдохом или криком «ха». Каждое движение выполняем с криком и добиваемся «продувания» каждого движения. «Продувание» — это ощущение, когда крик и движение гармонично сливаются воедино. Ощущение неудобства в суставах или связках в каких-то движениях или позициях говорит о неравномерном прохождении энергии в этих местах. Не стоит пугаться: практика Там Куи поможет устранить проблемы. Нужно практиковать до тех пор, пока каждое движение не станет мягким, эластичным и быстрым.

Во время самостоятельной практики очень важно изначально правильно заучить все формы и упражнения. Если мы слишком долго делаем что-то неправильно, то переучиться будет сложно. Поэтому нужно внимательно слушать учителя во время сдачи экзамена и обратить внима-

ние на все недочеты. Техника Там Куи не из простых, многие базовые движения требуют особой гибкости тела, а когда гибкость отсутствует, многие ученики не могут правильно исполнить движение или связку, и это приводит к неправильному заучиванию.

Возвращаясь к плану самостоятельных занятий, нужно понимать, что лучший план — девять ученических ступеней Там Куи. Тренируясь таким образом ученик ставит правильную техническую базу, постигает внутренние аспекты школы и одновременно с этим готовит себя к сдаче экзамена.

Постепенно переходя к более высоким ступеням, кроме техники и выносливости, мы учимся искусству восстановления и возвращения энергии Кхи в точку Кхи-хай, что является очень важным как при сдаче экзамена по Там Куи, так и в жизни.

Сто восемь дней для постижения основ

Практика ста восьми дней, заключается в отказе на это время от:

- поедания нечистой пищи;
- курения и употребления спиртных напитков;
- секса;
- азартных игр;
- посещения увеселительных заведений;
- употребления пищи после 17.00.

В остальном можно продолжать жить так, как раньше: ходить на работу, общаться с семьей, заниматься Там Куи Кхи-конг.



Для чего нужна практика ста восьми дней?

1. Прежде всего, таким образом мы учимся не причинять вред живым существам.
2. Применяя такую практику, человек может достичь более глубокой устойчивой медитации.
3. В результате практики изменяются все структуры и системы организма. Тело приобретает силу, гибкость и легкость, замедляется процесс старения, появляется возможность избавиться от накопившихся в течение жизни обид, ненужных амбиций.

Падхана сутта

Сутта о решимости

Когда я, полный решимости,
На берегу Неранджары
Все силы собрав, размышлял
О том, как достичь покоя,

Ко мне подошел Намучи
С жалостливыми речами:
«Ты исхудал, ты бледен,
Близка твоя смерть, несчастный!

Тысяча частей у смерти
И только одна — у жизни.
Зачем умирать? Жить лучше!
Живым обретешь заслуги.

Живя, как живут брахманы,
В огонь принося жертвы,
Много заслуг накопишь.
Что пользы в борьбе с собою?

Путь борьбы с собою тернист,
Мучителен, полон лишений».
Говоря эти гатхи, Мара
Вплотную приблизился к Будде.

Так говорившему Мару
Вот что ответил Блаженный:
«Родич беспечных, грешник,
Пришел сюда зачем ты?

Нет для меня в заслугах
И самой ничтожной пользы!
Кому до заслуг дело,
С тем и беседуй, Мара!

У меня есть вера и мужество,
И еще у меня есть мудрость.
Так зачем устремленному к цели
Ты мне толкуешь о жизни?

Даже речные потоки
Может высушить этот ветер.
Разве он не высушит кровь
У меня, устремленного к цели?

Когда высыхает кровь,
Высыхают желчь и флегма,



А чем больше ссыхается плоть,
Тем яснее становятся мысли,
Укрепляются память и мудрость,
Сосредоточенность крепнет.

Вот так я живу и обрел
Высшее ощущение.
От услад отвратилась мысль —
Зри чистоту человека!

Твое первое войско — желанья,
Отвращеньем зовут второе,
Третье войско твоё — голод,
Четвертое — жажда жизни,

Пятое — лень и вялость,
Шестым боязнь называют,
Седьмое войско — сомненья,
Восьмое — притворство и черствость.

Богатство, почести, слава,
Успех, нажитый обманом,
И тот, кто возносит себя,
А всех других презирает, —

Эти, Намучи, войска
За тебя, за Черного, бьются.
Не разбить асуре меня,
Победой не насладиться!

Над жизнью этой дрожать?
Да пусть она сгинет вовсе!



По мне умереть в бою
Лучше, чем жить побежденным!

Погрязшие в здешнем иные
Шаманы и брахманы
Не видят того пути,
Которым следуют праведники.

Я вижу: война кругом,
Впереди на слоне — Мара.
Я принимаю бой!
Отступить меня не заставишь!

Твои полчища, что одолеть
Не дано ни богам, ни людям,
Мудростью в прах разобью,
Как горшок разбивают камнем.

Мысли свои обуздав,
Хорошо утвердив память,
Я буду учить людей,
Блуждая из царства в царство.

И серьезные, неуклонно
Выполняя мои наставленья,
Придут они к нежеланью,
Туда, где не страдают».

«Я за Блаженным хожу
По пятам семь долгих лет.
Хода к нему не найду —
Просветленный, он в памяти тверд.



Обошла ворона камень,
Цветом на жир похожий,
Вдруг он окажется мягким,
Вдруг сладким он будет?

Но сладости в нем не найдя,
Улетела оттуда ворона.
Как ворона, на камень напав,
Я отступаюсь от Готамы».

Печаль охватила Мару,
Из под мышки выпала вина,
И тот злоумный якша
Тотчас исчез оттуда.

Для многих людей, желающих практиковать, таким образом будет очень сложно сразу выдержать сто восемь дней. Ничего страшного, можно начинать с восемнадцати, делать перерыв на удобное время и опять практиковать восемнадцать дней. Постепенно можно перейти к двадцати семи дням, затем к пятидесяти четырем и со временем осилить сто восемь дней.

Признаки мастерства в Там Куи Кхи-конг начинают проявляться тогда, когда человек не прерывает практику. Добиться этого может каждый. Нужна решимость!



Ретрит

Удовлетворение эгоизма — способ растратить свои жизненные, духовные силы.

Ретрит — это проведение границы между нами и внешним миром, между сансарой и нирваной, медитацией и суетностью и так далее. Все без исключения мастера прошлого и настоящего проводят долгое время в ретритах. Ретриты бывают различные по продолжительности — от нескольких часов до нескольких лет. Они бывают уединенные, бывают коллективные. Некоторые ретриты общие, а некоторые посвящены конкретным практикам. Некоторые проводятся неподалеку от места проживания, а некоторые на значительном удалении в горах, в лесу. И так далее.

При этом учитель или наставник обычно устанавливает различные нормы поведения, свойственные конкретному ретриту. Например, большинство подобных мероприятий предусматривает сохранение полного молчания на протяжении всего процесса. Кроме того, назначается определенный режим дня, подразумевающий лекции, медитации, время приемов пищи и так далее.

Тем, кто серьезно занимается Там Куи, ретриты дают возможность погрузиться в глубины собственной энергии и сознания, продвинуться на пути освобождения и просветления. Практик получает возможность познать различные аспекты своей первоначальной чистой природы, проявления Кхи, структуру внутренних процессов. В ретрите глубоко раскрывается и познается процесс тхиен-медитации. Практикующий может обрести устойчивое медитативное состояние, наполниться силой и покоем. Часто это



состояние длиться еще долгое время после завершения ретрита. Важно, что ретрит углубляет понимание техники Там Куи: истинная практика начинается и заканчивается медитацией.



Для более глубокого понимания процессов, происходящих во время ретрита, нужно понять некоторые аспекты работы энергетической системы человека. Каждый из нас хочет быть счастливым и получать удовольствие, но никто не желает испытывать страдание. В погоне за удовольствиями люди стремятся сначала распознать, а затем получить желаемый объект. Обладание им, как они думают, принесет удовлетворение. Желанным может быть человек противоположного пола или материальный предмет: машина, дом и др. На первый взгляд в этом нет ничего предосудительного. Давайте попробуем разобраться.



Например, сексуальная сила. Если сексуальная энергия имеется в достатке, она наполнит собой Кхи-хай, точку чуть ниже пупка. В этом случае, не зависимо от комплекции, живот будет плотным и тугим как шар. В противоположном случае, при нехватке энергии в этом центре, человеку постоянно будет хотеться заняться сексом. Так происходит, потому что мы испытываем удовольствие, когда теряем энергию. Нам хочется получать удовольствие еще и еще, и мы теряем все больше и больше. В результате слабеет весь организм, наступают болезни, приходит опустошение, возникает тяжесть в душе. Эта ситуация усиливается всеобщей истерией вокруг сексуальных отношений и отсутствием чистоты духа.

Точно такой же принцип работает, когда человек тратит все свои силы для того, чтобы привлекательно выглядеть в социальном плане. Ему приходится очень много работать, что ведет к растрате энергии. А когда мы тратим, мы получаем кратковременное удовольствие. Долгие разговоры тоже бывают приятными, потому что происходит растрата энергии. Агрессия и ненависть способствуют потере энергии, за которой неизбежно последует опустошение души, депрессия и болезни.

У многих людей существует огромная потребность в получении удовольствий от траты сил. Инерция бывает такой сильной, что возникает ощущение силы и всемогущества. Человек тратит и тратит, он несется и боится сделать остановку, боится почувствовать пустоту в душе, отсутствие сил и страх. Люди забыли, что удовольствие от накопления сил в миллионы и миллионы раз выше, чем удовольствие от растраты. В это трудно поверить, но когда приходит старость, немощь и болезни, к некоторым людям приходит осознание того, что они прожили свою жизнь впустую. Сдерживать себя, не тратиться на ничего не значащие действия очень важно.



Истинное назначение ретрита — попытаться повернуть свои силы внутрь себя для прекращения утечки энергии. Это очень трудно, но необходимо. Трудность такого шага обусловлена всеобщей инерцией, однако никто не задумывается об этом. Ощущение внутренней силы и независимости от внешних обстоятельств создают незыблемую основу для еще большего накопления сил, и так происходит вновь и вновь. В результате накопления энергии пропадает постоянный страх и беспокойство «как жить дальше» и тому подобные размышления. Уверенность, решимость и спокойствие всегда и везде создают базу для еще большего накопления сил. Наступает момент, когда приходит понимание, что необходимо помогать всем живым существам. Осознание этого говорит о том, что в человеке просыпаются духовные силы.

Нужно начинать с кратковременных ретритов и проводить их самостоятельно. Можно делать это у себя дома. Будет достаточно трех часов. Медитация на дыхании является основой, но если по началу не хватает внимания или клонит в сон, можно добавлять любые легкие упражнения Там Куи Кхи-конг. Побывав первый раз в уединенном трехчасовом ретрите, каждый заметит отсутствие способности удерживать внимание на заданном упражнении. Это вызвано инерцией, о которой говорилось выше. Суть ретритов — развить инерцию другого рода. Такая инерция способствует накоплению, а не растрате энергии. Удерживать энергию значительно трудней, чем растрчивать ее. Именно поэтому трудно начать практиковать, гораздо проще катиться по наклонной плоскости, и к тому же видеть, что все вокруг тоже катятся. Часто это подается как новый вид развлечения или технический прогресс.



Голод — могущественный метод тренировки тела и духа

**Свежий ветер в осеннем лесу.
Каждый лист проповедует Дхарму.**

В Там Куи Кхи-конг тренировка голодом, наряду с «железной рубашкой» и «железной ладонью», является традиционным способом развития тела и духа. Голод — страшное состояние. Многие никогда не испытывали этого чувства в полной мере. Наверное, это неплохо, человек не должен испытывать проблем такого рода. Питание важно, но правильное питание — еще важнее.

Прием обильного количества разнообразной пищи подобно наркотическому веществу: сначала дает удовольствие, а потом превращает человека в безвольное, подверженное страстям и удовольствиям, распухшее существо. Для человека, идущего по пути Духа, недопустима любая изнеженность, и в первую очередь это касается питания. Ежедневно принимая небольшое количество пищи или не принимая ее совсем и в то же время продолжая активно тренироваться, человек испытывает свою внутреннюю силу. Он видит себя, видит силу своего духа. Тут двух мнений быть не может. Это действительно очень трудно. Кажется, что сил больше нет, ноги подкашиваются, но перед тобой стоит человек; он твердыми, как камень, кулаками приготовился бить тебя в грудь и живот. Человек духа должен это выдержать. Человек духа должен выдерживать это регулярно. Так закаляется воля.





Тренировка голодом — самый сильный метод. Кто не проходил через это, тот еще не встретился с собой. Маска слетает, остаешься совсем прозрачным. После такой практики кусок хлеба кажется амритой или допингом. Тренировка голодом учит настоящей сосредоточенности. Когда совсем нет сил, а впереди еще целый день и тренировка вечером, распыляться не будешь. Сразу приходит понимание, как важно оставаться в покое. Открывается истинный смысл различных техник дыхания. Дыхание в этот период заменяет питание.



Естественно, способ тренировки голодом применяют не многие и только на продвинутом уровне.

К этому методу приступают только после нескольких лет занятий Там Куи Кхи-конг. Новичкам строго противопоказано голодать.

Мужик

Пристрастился мужик к медитации. Полюбил дзадзен. А что? Полезно! Тут жена с детьми в воскресенье в цирк уехала. «О посижу!» Уселся, сидит. Кап, кап, кап — кран течет. «Хм, надо закрыть. Ух ты, все равно течет? Быстро прокладку поменяю и опять дзадзенить. О, прокладки нет, надо в магаз. Быстренько сбегаю, поменяю и сидеть. В магазине очередь, надо стоять». Резюме — прокладок нет. На рынок и обратно. Туда пробка, обратно пробка, а дома жена и дети в воде по колено. А он им и говорит словами Еше Цогьяла: «Пустой ум естественно представляет сферу изначальной чистоты. Пустое присутствие естественно представляет сферу спонтанной мудрости. Пустая форма естественно представляет сферу магической внешности. Эти три — моя форма».



Там Куи Кхи-конг. Учение о пустоте

Буддизм — великое учение, не подверженное исчезновению и систематизации.

Истинный буддизм не может иметь политической и этнической окраски.

Состояние просветленности всегда присутствует во всяком живом существе.

Будда был обычным человеком: родился как человек, жил как человек и как человек умер. Главный принцип учения — все, что имеет начало, имеет и конец, и страдания не исключение. **Главное — это отсутствие постоянства.**

Жизнь — сочетание тела и разума, которое продолжается до тех пор, пока существуют желания и амбиции, порождающие страдания. Источник страданий — эгоизм, вера в свое исключительное «я». Эгоизм, в свою очередь, питает жажду жизни в широком смысле (жажду удовольствий, жажду власти, жажду богатства, жажду господства и т. п.), погружая нас в бездну самсары, бесконечность перерождений. Причиной перерождений является карма — закон причины и следствия. Карма — следствие желаний, мыслей, поступков прошлых жизней и настоящей. Новое тело и разум — результат прежних тел и разумов.

Учение Будды выражено в четырех истинах: **каждый из нас страдает, каждый может увидеть причину своих страданий в страстях и похоти, есть возможность избавиться от страстей и похоти, и есть путь избавления:**

- правильное понимание;
- правильные цели;

- правильное использование речи;
- правильное поведение;
- правильное отношение к существованию;
- правильные усилия;
- правильная интеллектуальная деятельность;
- правильное созерцание.

Существуют пять заповедей: **не убей, не укради, не лги, не пей, не прелюбодействуй.**

Будда не верил во всемогущего и всевидящего властелина, контролирующего человеческую судьбу, награждающего или карающего. Учение признает безграничные скрытые возможности самого человека и объясняет, что спасение в Ваших руках.

Идея чего-то высшего существует до тех пор, пока не произошло погружение во внутреннее пространство и не постигнута недвойственность.

Можно и необходимо достичь освобождения от страданий; однако для того, чтобы его получить, необходимо понять **пустоту** как духовную реальность. Способ понимания пустоты — это наблюдение за тем, что есть в мире явлений. Когда мы наблюдаем, мы обнаруживаем, что ничто не остается неизменным: все мимолетно и эфемерно, ничто не является постоянным и бессмертным. Из этого мы приходим к принятию концепции пустоты, ведь если ничто не обладает вечной сущностью, оно пусто от любых своих характеристик. Безумная мудрость не подвержена никакому воздействию. Хвала и критика, попытка завоевать или избежать контакта одинаково являются источником получения энергии.



Буддизм предлагает медитацию. Медитация — это активная тренировка ума, ведущая к самосовершенствованию и самоконтролю. Буддизм предоставляет совершенную свободу мысли, не требуя слепой веры, вера заменена уверенностью, основанной на знании.

Океан всегда остается океаном и не зависит от смены волн.

Форма является степенью непонимания и глубиной постижения одновременно.

Буддисты не молятся Будде, а отдают дань уважения учителю и его учению. Сам Будда не поощрял поклонения себе, говоря: «Тот отдает мне дань уважения, кто претворяет в жизнь мое учение. Кто видит и понимает учение, тот видит и понимает меня».

Истинный буддизм это:

Учение без священных текстов.

- **отсутствие любого авторитета слов и письменных знаков;**
- **передача с помощью прямого указания на реальность — от сердца к сердцу;**
- **пробуждение через осознание своего изначального ума.**

Истинный буддизм проникнут духом абсолютной свободы, лишен косности и находит свое воплощение во всех искусствах, в частности, в боевых.

Там Куи Кхи-конг одновременно является и способом пробуждения и возможностью проверки глубины постижения изначального ума.



«Встретил Будду — убей Будду! Встретил патриарха — убей патриарха!» Всякая авторитарность, любые формы идолопоклонства и догматизма препятствуют пробуждению и мешают усмотреть в нас самих истинного Будду.

Никто не имеет монополии на слово Будда.

Абсурд принимать буддизм, чувствовать себя буддистом, исповедовать буддизм.

Отрицать или быть знатоком буддизма так же абсурдно.

Сиддхартха Гаутама не был буддистом.

Каждый из нас своим умом создает свою Вселенную.

Будда учил, что мы можем находиться в точке, когда Вселенная еще не создана.

Будда никогда не систематизировал и не записывал свое учение.

Он проповедовал, что нужно успокоить ум и **глазами сердца** увидеть путь, по которому нужно идти.

Первоначало абсолютно пусто. Оно пусто от самого себя, к нему неприменимы характеристики существования или несуществования. Великая Пустота лежит за пределами познавательных возможностей нашего разума и вне возможностей словесного выражения. **Реальна только пустота, все остальное — иллюзия.**

Слабый всегда будет истязать себя и других, только сильный откроет сердце.

Нужно избавиться от инерции и пробудиться в этой жизни, нет смысла ждать благ в следующем перерождении. Каждый истинно практикующий является первопроходцем.



Политики и служители культа существуют.

Но не существует способа организованно получить освобождение.

Звук хлопка одной ладони может услышать каждый.

Разделить Вселенную невозможно.

Буддийский мир и не буддийский мир, буддийские страны и не буддийские.

Пустота в основе любой формы, каждый много раз перерожден.

Слабое тело и отсутствие воли — вот что отделяет нас от пробуждения.

Будда нашел путь к сердцам людей не с помощью чудес, но практическим учением улучшения жизни каждого дня через труд и практику.

Буддизм без практики — это только фантазии.

Nam Mo A Di Da Phat

У нас, в Буддизме Чистой Земли, все просто: если пришло осознание, что такое Изначальная Молитва Будды Амиды (Безграничный Свет), тогда только следует постоянно читать мантру Nam Mo A Di Da Phat (Безграничный Свет).

Амитабха в переводе — «Безграничный Свет». Амитабха был когда-то царем, который, познакомившись с буддийским учением, отрекся от трона, стал монахом и взял себе имя Дхармакара, что в переводе означает «совершающий

Nam Mo A Di Da Phat



Дхарму». Он мечтал об особой чистой стране, в которую существа могли бы попадать моментально, только благодаря силе собственного желания. Для реализации этого желания достаточно начитывать мантру Nam Mo A Di Da Phat (Безграничный Свет). Начинать нужно без особого рвения: один круг (108) утром, один круг вечером. Постепенно количество кругов нужно увеличивать. Повторение или пение мантры Nam Mo A Di Da Phat (Безграничный Свет) возвышает сознание практикующего и выводит его на духовный уровень, где и происходит слияние духа человека с духом Будды Амитабхи (маленький Будда, объединяется с большим Буддой).

Как духовные существа, мы все изначально осознаем и содержим в себе свет Будды, но из-за нашего привычного общения с материей наше сознание сейчас загрязнено. Мы пытаемся эксплуатировать ресурсы материального мира, но из-за этого только больше запутываемся в проблемах. Эта бесполезная борьба против материального мира может сразу быть остановлена пробуждением нашего сознания к Будде.

Сияние Будды — это изначальная энергия живого существа. Когда мы слышим вибрацию мантры Nam Mo A Di Da Phat (Безграничный Свет), это сияние различается все ярче и ярче. Этот процесс рекомендован великими для нашей эпохи упадка Дхармы. На практике, повторяя эту мантру, мы можем ощутить экстаз духовного мира.

Мантра Nam Mo A Di Da Phat (Безграничный Свет) исходит с духовного уровня, превосходит все низшие уровни сознания и звучит всегда, даже если мы о ней ничего не знаем. Абсолютно не важно, понимаете ли вы язык мантры или нет. Если читаете ее с чистым сердцем, то можете

Nam Mo A Di Da Phat



достигнуть абсолютного слияния с Сиянием Будды. Мантру можно читать абсолютно в любом месте — в парке, в метро или в каком-нибудь помещении — важно, чтобы слоги мантры были четко различимы и создавали вибрацию. Невоспитанный ум захочет перескакивать с места на место, как обезьяна, но постепенно успокоится.

Время суток, когда вы начитываете мантру Nam Mo A Di Da Phat (Безграничный Свет), особого значения не имеет, однако благоприятнее всего делать это ранним утром или вечером.

Чтение мантры принесет вам ощущение духовного подъема, причем оно будет постоянно усиливаться. Вы можете убедиться в этом сами.

Nam Mo A Di Da Phat

Nam Mo A Di Da Phat



Питание

«И Благодатный молвил ему так:

— Махамати, бодхисаттвы, милосердные по сути своей, не едят какого-либо мяса в силу неисчислимых причин, но все же дам тебе некоторые наставления. Здесь, в этом мире, Махамати, в длинной цепи смертей и рождений сансары среди чувствующих существ нет такого воплощенного существа, которое некогда не было бы твоим отцом или матерью, или братом, или сестрой, либо неким иным родственником или близким. Либо — в другом существовании — они явятся среди диких зверей, домашних животных, птиц либо им подобных, но жаждущих возвратиться к изначальной пробужденной природе всех существ. Так как же бодхисаттва-махасаттва, желающий постижения всеми существами Дхармы будд, может использовать в пищу мясо какого-либо чувствующего существа? Даже кровожадный ракшас, услышавший от Татхагат о сущности благой истинной природы Дхармы, приняв прибежище в Дхарме и проникшись состраданием, отказался от поедания мяса. Тем паче — люди, возлюбившие Дхарму! Воистину, каждый из бодхисаттв, преисполненных сострадания и пребывающих в колесе перерождений, воспринимает любое существо как близкого родственника и, проявляя отношение к нему, как к своему единственному ребенку, не употребляет в пищу плоть ни одного из существ. И даже в исключительных случаях, Махамати, благим деянием для бодхисаттвы является отказ от использования в пищу мяса какого-либо существа. Воистину, Махамати, плоть собаки, осла, лошади, быка, человека и других существ обычно не используется в пищу людьми, однако предлагается путникам пастухами,

Nam Mo A Di Da Phat



объявляющими ее пригодной в пищу, и продается ими ради получения денег. В силу этого, Махамати, бодхисаттва не ест мяса.

Также, Махамати, ибо порождена плоть спермой и кровью, бодхисаттва, воспринимающий все с любовью к чистоте, мяса не ест. Также в силу трепета, вызываемого у существ насилем над плотью, бодхисаттва, будущи йогином, исповедующим доброжелательность, мяса не ест»^{*}.

Этот отрывок из одной наиболее авторитетной сутры буддизма красноречиво свидетельствует о том, как относился к поеданию мяса сам Будда Шакьямуни.

Причины, по которым многие люди выбирают вегетарианский образ жизни, не нуждаются в комментариях и известны каждому человеку, стремящемуся к собственному развитию.

Одна из причин, по которой люди отказываются от поедания мяса, основывается на жалости к животным, сочувствии к страданию, которое они испытывают, когда за ними охотятся или их убивают. Правда об убийстве животных малопривлекательна, промышленные скотобойни напоминают картины ада. Пронзительно кричащих животных оглушают ударами молота, электрическим током или выстрелами из пневматических пистолетов. Затем их подвешивают за ноги на транспортер, который везет их по цехам этой фабрики смерти. Потом им перерезают глотку, сдирают с них шкуру, и животные умирают от

^{*} Ланкаватара-сутра, или Сутра явления [Благого Закона] на Ланке. Глава VIII. [О] поедании мяса.

потери крови. Многие люди без колебаний отказались бы от мясной пищи, если бы им пришлось побывать на бойне.



Для людей, стремящихся подчинить тело духу, готовых отказаться от плотского удовольствия, вегетарианство становится формой существования. Поэтому нет ничего удивительного в том, что аскетические устремления, направленные на укрепление власти духа над телом и его желаниями, обычно связываются с отказом от потребления алкогольных напитков курения и мяса.

Оздоровительный аспект проявляется в том, что вегетарианство является для человека более естественной и полезной системой питания. Оно может влиять на улучшение состояния здоровья и продлевать жизнь.

В чем основная разница между обычным питанием и вегетарианским? Хотя животные и растительные белки состоят из одних и тех же химических элементов и со-



единений, мясная пища содержит в себе больше жиров, которые трудно усваиваются. Считается, что избыток этих веществ во внутренней среде организма ведет к закислению крови и является основной причиной накопления шлаков на клеточном уровне. К тому же питание мясом предполагает и значительное потребление соли, также нарушающее химический баланс в организме. Что же касается растительной пищи, то она, напротив, ощелачивает кровь и, наряду с поставкой ряда растительных белков, вводит в организм натуральные витамины, биологически активные вещества.

Там Куи Кхи-конг — система, развивающая человека и его духовную сферу, и питание играет в этом очень важную роль. **Питаясь мясом и ведя неправильный образ жизни, невозможно добиться высоких результатов.** Однако новичкам не следует сразу отказываться от своих привычек, лучше сначала направить все силы на овладение техникой и на развитие тела, а уже потом постепенно отказаться и от вредного питания.

Принимать пищу надо тогда, когда появляется чувства голода. Если есть не хочется, то следует пропустить очередной прием пищи. Прежде всего, надо ориентироваться на собственный аппетит.

Нужно ограничить потребление сахара, поваренной соли, крепко заваренного черного чая, кофе, шоколада, консервированных продуктов, маргарина, кулинарных жиров, животных жиров. Люди часто принимают пищу не потому, что голодны, а потому что при помощи этого приятного процесса они подавляют полученный стресс. Это очень важный момент, который нужно рассмотреть подробнее.

Прием пищи, особенно жирной, высококалорийной, ста-

билизирует нашу психику. Испытав стресс, мы пытаемся подавить его воздействие на нашу нервную систему при помощи еды. Возникает замкнутая система, из которой практически нет выхода. **Стресс — еда. Стресс — алкоголь. Стресс — наркотики.** Единственный выход — медитация. Медитация вместе с практикой Там Куи Кхи-Конг постепенно укрепляет и приводит к гармонии наше тело и нашу психику. Практикующий человек постепенно замечает, что желание много есть пропало, появилась легкость и способность к быстрому восстановлению сил. Для того чтобы заменить еду алкоголь и наркотики на практику, нужна воля, решимость и понимание. Некоторые занимающиеся жалуются на то, что прекратив есть мясо, они стали чувствовать слабость и головокружение, стали более нервными. Да, именно так и бывает в самом начале. Организм человека привык к определенным продуктам и в случае отказа от них начинает требовать их таким образом. Это можно назвать «ломкой». Многие понимают, откуда взят термин. Если человек не настроен решительно, если он не чувствует сострадания к животным, которых убивают на бойнях, он не сможет победить свой эгоизм и отказаться от поедания мяса.

Головокружения и беспричинная нервозность могут свидетельствовать о том, что человек совершенно не управляет собой. Многие думают, что единственный способ успокоиться и чувствовать себя более или менее нормально, — наесться до отвала. Это ужасно! Когда мы поедаем пищу в больших количествах, организм перестает усваивать и пропускать по каналам животворную, естественную и приятную энергию Кхи. Звучит немного фантастически, но это так. Чувство тяжести, ощущение безысходности, депрессия — все это свидетельствует о плохой проходимости ка-



налов. С другой стороны, легкость в теле свободная работа суставов и связок, легкий подъем с утра свидетельствуют об отличном состоянии всех систем организма.

Есть загрязненные реки, в которых уже не может жить рыба, загрязненные леса, даже в космическом пространстве вокруг Земли много мусора. Человек, питаясь неправильно, тоже может «загрязнить» свой организм. Тот, кто загрязняет свое тело, не видит ничего плохого в том, что происходит с природой. Где логика? Как жить с таким телом в таких условиях? В такой ситуации сознание человека будет постепенно становиться все больше и больше похоже на сознание животного.

В сутрах сказано, что родиться человеком — большая удача, ведь он способен развиваться духовно и в конечном итоге стать просветленным, стать Буддой. Современный мир и люди в нем постепенно двигаются совершенно в другую сторону. Вот пример. Что дают нам растения? Древесину, плоды, цветы, сок, корни, целебные вещества и т. д. А что дает человек? Что дает человек, маниакально стремящийся к господству и власти, в чем его польза? В чем польза человека, пытающегося при помощи политики навязать обществу свою волю? Очень не многие люди духовно развиты и способны помогать другим просто ради помощи, ради того, чтобы увидеть, что другому стало лучше.

Переедание — потакание всем своим негативным качествам. Это можно назвать жадностью, ведь человек ест намного больше, чем ему нужно. Переедание часто бывает вызвано жалостью к себе: едой компенсируется обида, страдание и другие подобные состояния. Когда у человека имеются какие-то способности, а он сам не стремится

их развить, в теле копится энергия, которая закрепляется пищей, увеличивая массу тела. Чувство важности, тщеславие, желание выглядеть солидно — то, что мешает правильно питаться. Такие люди в силу своих стереотипов делают запасы пищи и продолжают бояться недоесть и проголодаться.

Многие жители мегаполисов имеют дурную привычку есть слишком быстро и заглатывать пищу как попало — и на ходу, и на бегу, что тоже приводит к перееданию. Массовое переедание стало обычным явлением, распространению которого способствует увлечение полуфабрикатами и ресторанами быстрого питания.

Непереваренная пища гнивает в кишечнике, образуя гнилостные жидкости и газ, которые усиленно выводятся через дыхательные пути, кожу и кишечник, что сопровождается метеоризмом, простудами, мерзким запахом изо рта, отвратительным запахом пота, а также прыщами и сыпью на коже. Всего этого можно избежать. Начните практиковать Там Куи Кхи-конг, и к вам постепенно придет желание очистить себя и вести здоровый образ жизни.



ОТЗЫВЫ

Александр Пономарев

Я вижу принципы Там Куи во всем. Однако это настолько простые и базовые вещи, что их очень легко не заметить. Долгая и упорная работа, ничего больше. Контроль и воспитание ума, тела, и самое главное — воли. Очень тяжело долгое время изо дня в день делать одни и те же упражнения, даже когда начинает «переть». В каком-то смысле это похоже на прием лекарств во время болезни: простыл, тебе плохо, врач назначает лекарство и говорит пить месяц утром и вечером, а потом еще два месяца раз в неделю, чтобы наверняка вылечиться. А ты пьешь три дня, и когда кашель проходит, идешь на работу или на шашлыки — ты ведь деловой, да и друзей тысячу лет не видел. Через какое-то время снова начинаешь кашлять, и опять: врач, работа, шашлыки... Так и живешь, пока эти «качели» не остановит что-то серьезное.

Там Куи — то самое лекарство, бесплатная панацея от всего сразу, доступная любому и в любой момент, только с одним условием — надо работать. В Там Куи нет никакого секретного ингредиента, как в мудром мультике про кунг-фу панду. Есть простые вещи, которые выдерживают не многие, в том числе и я. Но вода камень точит, и если найти в себе силы увидеть свою природу и противостоять «уму», который хочет есть, спать, денег, успеха и еще много чего, то... То ничего особенного не будет на самом деле. Просто становится легче, потому что внешние события больше не терзают душу, так же, как после «железной рубашки» удары кулаком в грудь не влияют на тело. Там Куи воспитывает и тело, и дух. Но не так, как мы привык-

ли — в здоровом теле здоровый дух — а наоборот: здоровый дух делает тело здоровым. Ведь если тело слабо, только духовность и дух могут дать ему нужный импульс, заставить работать. Только здоровому духу доступны три сокровища. И именно его воспитывает Там Куи.

Сначала ты занимаешься, чтобы окрепло тело. Затем ты занимаешься, чтобы окрепло сознание. Даже несложные статические упражнения показывают нервозность разума, тяжело стоять даже несколько минут и ничего не делать, тяжело сидеть и не думать. Но самое интересное начинается потом, когда ты думаешь, что воспитал тело и дух, ум начинает свою игру: строит миражи и уводит в сторону от занятий, как сирены в поэмах Гомера. Это все равно, что летать на дельтаплане: чтобы подняться высоко, нужно кружить в нескольких потоках теплого воздуха. Но хочется ведь лететь далеко — ты выходишь из потоков, которые тебя тянули наверх, летишь, но постепенно и неминуемо опускаешься. Хорошо, если дальше найдет поток, который тебя поднимет, ведь если его не поймаешь снова, то встреча с землей будет не очень приятной.

Алексей К. Хотэй, 43 года

Там Куи — величайшее искусство позволяющее человеку оставаться энергичным и спокойным.

Я начал заниматься Там Куи, так как хотел что-то сделать со своим организмом, которому явно не хватало движения в офисной жизни. Привел меня к этому искусству, как часто бывает в жизни, случай. С первых занятий меня поразила атмосфера в зале... Когда я заходил в него, меня не покидало ощущение погружения во что-то доброе и



благостное... Такой оазис Здоровья и Добра в скромном зале в центре мегаполиса.

Метод проведения занятий также неповторим. Мастер, рассказывая о серьезных вещах, объясняя сложные вещи, говорит на обычном человеческом языке, часто снабжает рассказ веселой шуткой и находит настолько точные примеры, что кажется, в короткой фразе он может рассказать о содержании нескольких томов Большой Советской Энциклопедии. И ни капли фальши, ни грамма ненужной болтовни. Ничего не ускользает от глаза учителя. Любая деталь будет замечена, и, если что-то выполняется неверно, тебе обязательно уделят внимание, поправят и объяснят столько раз, сколько необходимо.

Затем уже пришло понимание, что эта техника не просто гимнастика, а целый огромный мир. Сочетание разнообразных комплексов упражнений и терпеливое, доброе наставничество учителей, которые собой, своей жизнью доказывают силу и эффективность техник Там Куи, пленяет занимающегося с первых шагов. Однажды наступает момент, когда начинаешь ощущать просто физическую потребность приезжать в зал. Когда по разным причинам случаются перерывы, долгие и не очень, эта потребность начинает накапливаться внутри тебя, и становится невозможным далее откладывать посещение тренировки. Приходишь в зал... и видишь вокруг родные лица! Это и есть особая, неповторимая атмосфера занятий! Все мы разные по возрасту, судьбе, отношению к жизни и т. д., но здесь, в зале, мы все как одно целое. Таинство...

А как хороша боль в мышцах после хорошей растяжки!

Занятия Там Куи открыли передо мной много нового. Многие из этого и так окружает тебя в повседневной

жизни, но остается незамеченным... Прежде всего, мироощущение, которое развивает в человеке внутреннее спокойствие, некую способность остановиться, на минуту отгородиться от бега по дороге нашей современной жизни в мегаполисе, послушать себя и окружающих, услышать и в результате лучше понять.

Будьте гибкими всю жизнь во всех смыслах.

Всем Добра и Здоровья!

Евгений, 45 лет

Причина, по которой я хожу на занятия? Это мастер Тхиен Зуен. От него или через него исходит любовь, доброта и покой. Каким-то непостижимым образом во время и после занятий частичка этих вечных ценностей передается и мне, и моя жизнь, я сам начинаю меняться. Странно, скажите Вы, это всего лишь тренировки, ну там сила, выносливость, умение постоять за себя, храбрость, красивое тело и т. д., при чем тут эти вечные ценности, личностные изменения и тем более изменения в жизни. Где логика? Логика нет, я сам не могу это связать в логическую цепочку, просто я сам и моя жизнь почему-то изменились с тех пор, как стал ходить на занятия к мастеру Тхиену.

Я начал занятия в 39 лет, будучи уже развалиной физически и главное внутренне. Почему-то к этому возрасту потерял, ну, какой-то стержень что ли. Все вот находят к этому времени, а я умудрился потерять. У меня была семья, работа, друзья, знакомые, но вот внутри меня чего-то не было, или вернее, что-то исчезло. Я и заниматься пошел, потому что хотел найти что-то внутри себя. Искал не фитнес-зал и не откровенное жесткое «мочилово» на



ковре или в ринге, и того и другого было в моей жизни предостаточно. Я искал, прежде всего, себя, философию, смысл что ли, но в то же время хотел найти и оздоровление, и боевое искусство, и жесткое «мочилово». На занятиях Там Куи я получил почти все, что хотел.

Мастер Тхиен предлагает образ жизни, философию, путь, ведь настоящее боевое искусство — путь. Путь — это всегда хорошо, всегда есть куда идти и в трудные жизненные времена, когда не понимаешь зачем, теряется смысл, то остается путь, по крайней мере, хоть понятно куда, а когда понятно «куда», то через какое-то время обязательно придет и «зачем».

Сергей

Мне 30. Курю уже ровно полжизни, дальше будет уже большую часть. Животик не то, чтобы очень, но определенная форма прослеживается. Пиво пью немного — два, три литра каждый день. Есть отдышка: по лестнице подняться на 12 этаж можно, но с остановками. Нагнуться могу только согнув колени. Недавно прихватило поясницу так, что лежал три дня. А в целом все хорошо: семья, квартира, машина, какие-то деньги. Иду я домой и думаю обо всем этом. Квартира, машина, деньги, конечно, прекрасно и очень нужно, но зачем все это, если не будет здоровья и сил через тридцать лет? Нужно что-то менять. Я решил выбросить ненужное из своей жизни. Сначала необходимо было избавиться от курения. Удовольствия нет, пользы нет и т. д. (каждый знает все лучше меня). Бросить курить оказалось на удивление легко, этого совершенно не стоит бояться. Буквально через две недели я почувствовал себя освобожденным, и со временем люди стали очень удивляться, когда узнавали, что я курил когда-то! Хотя

курил я не мало, аж с 15 лет! Это мое решение задало новый вектор жизни, и все события в дальнейшем стали выстраиваться в его направлении. В своем подъезде я увидел объявление о наборе в группу боевого искусства Там Куи Кхи-конг. Слова эти для меня ничего не означали, но это было уже не важно, т. к. с самого первого взгляда стало ясно, что объявление тут только для меня и это мой путь.

Я никогда не был супергением и сверхталантом в делах. Все новое давалось мне с трудом, будь то новая дисциплина или практический навык. Тут я тоже не ожидал легких побед. Первый месяц обучения я оплатил сразу и дал себе обещание выдержать его. Через месяц произошло чудо: минус десять килограмм веса, и мне это начинает нравиться...

Сейчас мне 36. Не курю. Я здоров. У меня прекрасная семья, интересная работа и я занимаюсь Там Куи Кхи-конг. Большинство моих друзей тоже занимаются Там Куи. С кем-то я познакомился в зале, а многие пришли, узнав о занятиях от меня.

Там Куи — не спорт, а искусство, для постижения которого нужна целая жизнь.

Денис Береснев

Когда мне было лет 20, я увлекался йогой: изучал теорию, занимался в группах и самостоятельно. Со временем я понял, что мне не хватает в йоге боевого аспекта. Знаменитый йоговский принцип «не причинения вреда», выглядел для меня не очень убедительным без боевой подготовки и реальной способности человека этот вред нанести. Мне казалось, что этим красивым принципом слабый человек может просто прикрыть свое бессилие.



Я стал искать подходящую школу среди боевых искусств. Пробовал то одно, то другое, откуда-то уходил сразу, где-то задерживался ненадолго, но все не мог найти то, что бы мне было интересно. В одном месте я видел бестолковые физические тренировки на износ без всякой внутренней работы, в другом месте — красивую, но, на мой взгляд, непрактичную технику. Только когда стал заниматься Там Куи Кхи-конг, я внутренне успокоился и прекратил поиски.

Мне нравится, что в Там Куи есть два больших направления: Кхи-йога и собственно боевое искусство, что эти направления переплетаются друг с другом и составляют одно гармоничное целое. Занимаясь Кхи-йогой, человек не растрчивает силу, а накапливает ее, становится с возрастом здоровее и крепче. Человеку открываются его истинные энергетические возможности, и привычная для всех жизнь оказывается для него просто мифом.

Занимаясь боевым направлением, человек овладевает реальным (очень действенным и опасным) боевым искусством, укрепляет свой дух, волю, растет как личность.

Я занимаюсь Там Куи Кхи-конг почти два года, чувствую от занятий большой прилив сил, чувствую как развивается уверенность в себе, укрепляется характер, и это только начало.

Егор Кугаевский

Всем привет!

Меня зовут Егор Кугаевский, я занимаюсь ИТ аутсорсингом и системной интеграцией, занимаю руководящую должность и в работаю в ИТ уже более 10 лет.



До занятий Там Куи Кхи-конг я увлекался карате, ушу, русским рукопашным боем (близко к Кадочникову, но пожестче), ходил в качалку и даже около года занимался такой экзотикой, как Нин По (оно же нинзюцу или боевое искусство воинов ниндзя)...

Так что представление о том, чего можно ожидать у меня имелось. По крайней мере, я так думал.

В первый раз я пришел на так называемое открытое занятие. Откровенно говоря, после него я подумал: «Что это такое? Кто так преподает!». Надо сказать, что на открытом занятии я был, похоже, единственным новичком, а учитель решил просто провести тренировку, поэтому никаких объяснений я не дождался, и то, что происходило, казалось мне во многом непонятным и очень удручало отсутствие внимания. Даже не знаю, почему я все-таки стал ходить туда после этого. Хотя вру, догадываюсь: полагаю, не последнюю роль в этом сыграли отзывы тех, кто посещал занятия некоторое время (а надо заметить, что нормальное мнение о чем-либо можно получить только у того, кто этим занимался, а уж никак не по первому занятию. Вы же не судите о профессионализме повара, увидев, как он воду кипятит?). Так вот, судя по рассказам, всем очень нравилось! И вот теперь, по прошествии полугода, я абсолютно присоединяюсь к отзывам!

Необходимо знать, что если непонятно, то надо спрашивать, а не ждать, что тебе разжуют и положат в рот. Прыгать вокруг тебя не будут, но совет дадут, и поддержат, если увидят, что человек действительно хочет заниматься, а не делает вид, что занимается. (Дружно вспоминаем себя: толпа народа, которая оплачивает качалку на пол-



года, и ходит туда месяц — два, после чего благополучно забывает на это дело.)

Извините за излишнюю эмоциональность, корю свой слабый дух.

Вернемся к занятиям. Так вот, несмотря на то, что занимался я много чем, таких ощущений, как после тренировок Кхи-конг, я еще не испытывал. Это такое чувство удовлетворенности, усталости, которое вы испытываете, например, после качалки, НО! У вас нет ощущения измотанности, вам хорошо, как-то светло что ли. Ощущаешь легкость, а главное какое-то спокойствие ума. Как после медитации. Это касательно ощущений. Не знаю, что добавить, думаю, надо прочувствовать, описать трудно, но происходит точно нечто большее, чем просто физическая нагрузка.

Ну и конечно надо добавить оздоровительный эффект! Куча упражнений направлены на мышцы таза, на позвоночник и здоровье в целом. С нами занимается бабушка, которая в 62 года стоит у стены на ОДНОЙ руке ПОЛТОРЫ МИНУТЫ! (я с трудом делаю это на двух, а когда пришел, вообще не мог). Такие заболевания как простатит, будут вам не страшны, а если они у вас уже имеются, то при регулярной практике просто уйдут. О себе могу сказать, что у меня улучшилась осанка, ушли редкие боли в спине. И я ОЧЕНЬ заметно похудел.

Посылаю всем лучи добра, будьте здоровы!

Ирина

Как говорит Игорь Олегович: «Йога Там Куи Кхи-конг спасает! Ну, буквально! От чего? От боли — физической и душевной, разочарований, бессилия и пессимизма, в общем, от гноя и протрации». После занятий выходишь с просветленным взглядом (и почти такими же просветленными мыслями), с легкостью в движениях, желанием не идти, а бежать и лучше вприпрыжку, при этом улыбаясь всем и вся. Прибавьте к этому доброжелательную атмосферу (а это такая редкость в Москве и ее окрестностях), мудрые советы, внимание к каждому вашему успеху, такт, юмор и интеллект (грешна, люблю интеллект!) и вы поймете, что эти занятия просто спасательный круг в океане проблем!

Сергей

Моя жена и я начали заниматься Кхи-йогой в г. Жуковском МО немногим более года назад. Узнали о существовании этой оздоровительно-спортивной организации от своих друзей, которые к тому времени занимались Кхи-йогой уже более семи лет. Они с энтузиазмом рассказывали нам о своих впечатлениях от занятий, а главное о том большом и многоплановом оздоровительном эффекте, который оказывают на организм занятия Кхи-йогой, и мы решили попробовать.

Занятия начались вскоре после того, как я перенес две операции по поводу эндопротезирования тазобедренных суставов на обеих ногах. По правде говоря, вначале я сомневался, что смогу заниматься вместе с группой из-за целого ряда ограничений в движениях, которые были предписаны мне после перенесенных операций. Однако постепенно я понял, что целью занятий Кхи-йогой



является не только, вернее, не столько физическое развитие тела как в фитнес-центрах, сколько оказание эмоционально-терапевтического воздействия и, если хотите, обогащение духовного мира человека. Видимо, поэтому в группе с удовольствием занимаются и барышни, и представители сильного пола различных возрастов, начиная от учащих младших классов до людей среднего и старшего возраста.

Первое, что приятно поразило меня с первого занятия, — очень располагающая атмосфера благожелательности, искреннего взаимоуважения и постоянной готовности прийти на помощь друг другу.

Первый результат от занятий я почувствовал где-то через полгода. Разнообразные дыхательные упражнения, а также упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника и суставов опорно-двигательного аппарата помогли мне избавиться от одышки и повышенной утомляемости, значительно повысили работоспособность и общее самочувствие. Когда через полгода после начала занятий я пришел на регулярное обследование к лечащему хирургу, он был весьма удивлен заметным улучшением моего состояния и отменил целый ряд ранее предписанных ограничений для движения ног.

Я от всей души благодарен нашему замечательному наставнику Игорю Олеговичу Михневичу (Тхиен Зуену) — основателю и руководителю Федерации Там Куи Кхи-конг, который является хранителем традиций вьетнамской школы, а также настоящим энтузиастом возрождения и популяризации богатых древних традиций вьетнамского искусства совершенствования духовного и физического развития человека.



От всей души советую всем, кто заботится о своем здоровье, как можно скорее начать заниматься Кхи-йогой. Будьте здоровы!

Антонина

Я благодарна судьбе за то, что мне довелось учиться и работать в школе древнего вьетнамского боевого искусства Там Куи Кхи-конг.

В начале моей практики Там Куи первым отозвалось тело: давно забытые с детства его способности и потребность в движении стали проявляться в новых для него формах. Меня, как и многих других занимающихся, привлек этот стиль разнообразием упражнений: статических, динамических, прикладных, дыхательных, медитативных, упражнений для развития гибкости.

В начале практики я быстро избавилась от лишнего веса, болей в ослабленной спине: ношение первого, затем второго ребенка на руках до трех лет без правильного выстраивания при этом костно-мышечного аппарата сделало свое дело... Уже с первых занятий чувствовался огромный прилив сил; мне казалось, что могу двигать горы. Постепенно стало приходить понимание того, в какое именно русло нужно направлять энергию. Стало изменяться мировоззрение. Во многом этому способствовала практика Тхиен (Дзен), которая является внутренней сутью стиля Там Куи Кхи-конг.

Особенно вдохновляет в моей практике то, что происходит развитие «тонкого тела» — развитие энергетики. Это невероятные ощущения и открытия. Ощущаешь себя как частицу Мира, увеличиваются способности к самоисцеле-



нию (болеть я перестала совсем), чувствованию людей, соответственно, и к новым уровнем отношений с ними. Это колоссальные движения внутри себя: нет застоя, снимаются прежние блоки, стереотипы, шоры, наслоения. По мере развития энергетике каждый раз приходит новое ощущение Мира — это тоже невероятные переживания, и нет нужды путешествовать на физическом уровне. Посредством преподавания Кхи-йоги я рада передавать накопленные и получаемые знания и опыт людям. Также рада на страницах этой книги сердечно поблагодарить моих учителей — Игоря Олеговича (Тхиен Зуена) и Владимира Сергеевича (Тхиен Нгуена) за встречу с ними на своем Пути.

Руслан

С тех пор как я начал заниматься Там Куи Кхи-конг, моя жизнь изменилась на сто восемьдесят градусов и естественно в лучшую сторону! Физически я стал намного крепче и выносливее. Благодаря упражнениям Кхи-йоги появилась хорошая гибкость в теле, ушла боль в пояснице, головные боли прошли сами по себе, нормализовалось давление, а утреннее пробуждение стало легким и приятным! Там Куи развивает в человеке как физические качества, так и духовные. Я стал намного спокойнее относиться к происходящему в жизни и людям. Это явно заметили родные и близкие. На все это очень хорошо влияет МЕДИТАЦИЯ! Особую БЛАГОДАРНОСТЬ и ПОКЛОН хочу выразить нашему учителю — Михневичу Игорю Олеговичу (Тхиен Зуен). Человек и Учитель с большой буквы. Для меня он стал учителем и другом по жизни, да и для всех занимающихся и кто придет

заниматься Там Куи! Его большой опыт в практике Там Куи Кхи-конг и его открытая душа позволяют нам, занимающимся, увидеть себя изнутри и найти правильное решение в той или иной ситуации! На занятиях учителя приятно слушать и принимать его обучение. Атмосфера в зале спокойная, легкая и приятная. Благодаря опыту и мощной энергетике учителя, мы, занимающиеся, стали как братья и сестры! СПАСИБО!

С УВАЖЕНИЕМ!

Руслан Меньщиков.

Глеб

Жизнь в современном мегаполисе высасывает из человека силы, обезличивает, лишает опоры. Даже тому, кто ищет, не просто найти опору, позволяющую обрести истинное спокойствие и внутреннюю силу. Но мне повело, я нашел. Там Куи Кхи-конг дает мне такую опору уже несколько лет.

Семь лет назад я пришел на первое занятие, вернее беседу о школе. Молодой парень, лет тридцати, рассказывал о мощи и оздоровительном воздействии древнего вьетнамского боевого искусства Там Куи, а человек пять его скептически слушали. Рассказ не очень вязался с обстановкой и его внешним видом. Парень был с аккуратной прической и в джинсах. Пустой спортивный зал заливало солнце. Мы все расслабленно сидели на матах.

— А Вы могли бы что-нибудь показать?

— Хорошо, я сейчас покажу вам одно Тао...



Парень встал и на мгновение застыл. Вдруг он как-то расширился и уплотнился одновременно. Вокруг сразу все изменилось. Воздух задрожал. Человек задвигался, как будто ввинчиваясь в воздух. Четкие движения были наполнены силой и скрытой угрозой. Звук еще отражался от стен, а парень уже вновь стоял неподвижно. Тао закончилось. В общем-то, все было сказано.

Ольга

Многие люди сейчас одним из главных жизненных приоритетов, а может быть, просто увлечений делают саморазвитие, повышение своего духовного уровня. Задаются какими-то «высокими» вопросами, при этом уходя в поиски тонких материй и чувствований. Для меня это тоже немаловажный аспект жизни последние несколько лет, но со временем поменялось отношение к самоидентификации. Вначале были поиски вовне: литература, семинары, общение с интересными людьми, — в общем, освоение теории. Но ведь без практики все лишь красивый мыльный пузырь. Как только я начала пробовать заниматься медитациями, поняла, насколько тяжело дается статика и концентрация разнеженному в городских, офисных условиях телу и уму, стремящемуся к постоянному пустому по своей сути движению, создающему непрерывный «белый шум» в голове. Так о каком же повышении духовного уровня можно говорить, когда я не в состоянии совладать даже с физическим и мыслительным состояниями? Пришлось серьезно заняться поисками практик и техник, которые смогли бы мне помочь если не совладать с ними, то хотя бы подружиться.



После посещения нескольких ретритов и ознакомления с некоторыми направлениями йоги, меня сама нашла и очень заинтересовала информация о школе Там Куи. Недолго думая, я решила попробовать. Что же это за йога при школе вьетнамского боевого искусства? Очень понравилась атмосфера занятия — доброжелательная, легкая и одновременно нацеленная на результат. Чуткий Учитель показывал разнообразные асаны и комплексы движений для развития разных групп мышц, суставов, сухожилий, а его наиболее опытные ученики помогали новичкам осваивать непростые последовательности и позы. Но тело с непривычки ныло, сопротивлялось и сдавалось. После тренировки я в очень приподнятом состоянии шла домой на немного трясущихся от полученной нагрузки ногах с твердой уверенностью, что определенно приду на занятие еще раз.

Кхи-Йогой я занимаюсь всего девять месяцев, но уже за это время успела понять, насколько хорошо она помогает мне прорабатывать разные телесные зажимы и учит осознанности. Утренние занятия очень хорошо настраивают на рабочий день, заряжают бодростью и одновременно расслабляют. Там я учусь правильно дышать, работать со своим телом, чувствовать его, пробую распознать его скрытые возможности. Там я учусь наблюдать поток ума, за которым прячутся те самые тонкие ощущения. Там я учусь саморазвитию в самом широком смысле слова и выражаю огромную благодарность своим Учителям, их позитивному настрою, мудрым словам, терпению и помощи.

Тимур

Буддизм и Там Куи вошли в мою жизнь почти одновременно. Сначала через Буддизм пришло понимание, что



моей жизни просто необходимы кардинальные изменения. Буддизм показал мне направление. Именно тогда я случайно (случайно ли?) прочитал в интернете про Там Куи. И именно тогда я еще не понял, но почувствовал уникальность стиля: он мне показался целым океаном знаний, способным заполнить пустоту внутри меня (хотя как оказалось позже, пустоты внутри себя нужно достичь).

Занимаясь Там Куи у меня ни разу не возникало мыслей о неправильности моего выбора. Более гармоничного развития порой даже трудно представить. Это при всем притом, что занимающийся развивает себя сам, когда Учитель практически помогает лишь не сбиться с пути.

Через некоторое время, в один прекрасный момент я осознал: то, что я принял за океан знаний в начале своего пути, оказалось всего лишь каплей в истинном океане. И, выражаясь словами нашего Учителя, «постижение стиля стало увлекательнейшим путешествием». Получилось так, что Там Куи проникло во все аспекты моего существования, и уже не я сам подстраиваю стиль под себя, а стиль выстраивает заново мою жизнь.

Я искренне считаю, что всем тем, кто занимается Там Куи, очень повезло: в наше время, не побоюсь этих слов, практически невозможно найти подобных школ, сохраняющих чистоту; школ, прежде всего, помогающих людям.

Там Куи — это истинное сокровище. Просто недопустимо его утратить...

Травкин Михаил

В жизни каждого человека наступает момент, когда он понимает, что ему для жизни, кроме пищи, воды и воздуха, еще необходим Смысл. Я надеюсь, что и читатель, взявший в руки данную книгу, этот момент также переживает. Иначе и менять в своей жизни ничего не надо и книгу эту читать тоже не надо. Но если все-таки человек пытается найти и понять что-то важное в своей жизни, он ищет то, на что в своих поисках может опереться.

Выбор в этом вопросе, к сожалению, не велик.

У каждого есть в распоряжении собственное тело — слабое, беспомощное и разлагающееся. Кроме короткого времени собственного существования, обременяющее нас еще и заботами по доставлению ему удовольствий. А кроме собственного тела у нас есть еще и наше любимое сознание, составленное из детских обид и комплексов, плохой наследственности и ошибок воспитания, невыученных уроков и непонятых, плохо переведенных книг, рекламных слоганов и книжных сюжетов, ошибок восприятия органов чувств, а также иллюзий и выдумок. Но невозможно создать что-то прекрасное, используя негодные средства и плохой материал. Можно сколько угодно предпринимать одну попытку за другой, подгоняя себя либо жадной славой, либо жадной деньгами, но все, что будет создано, рассыплется в руках создающего, так и не успев его порадовать и утолить его жажду. Можно сколько угодно создавать из обрывков собственного сознания какие-то образы или конструкции, называемые искусством или наукой, но упавший вновь луч света в следующее мгновение сделает очевидным их уродство и мнимость. Можно стараться придать своему телу твердость и красо-



ту, но если оставить за ним желания удовольствий, время безжалостно стряхнет все эти жалкие попытки.

Только живой Дух, Дух Воли и Истины может придать Смысл и остановить бесполезную суету и гниение. Если хватит смелости и решительности принять его Закон и его Силу, вместо мира суеты и страдания откроется мир Чистоты и Покоя. Однако нелегко отыскать в нашем повседневном мире то место, где этот Дух живет. Ведь он может жить и существовать только благодаря постоянным большим усилиям Хранителя, Мастера и Учителя. А постороннему взгляду Дух вообще не виден. Только огромное стремление и собственная работа позволяет его разглядеть. И только постоянство, внимание и тщательность усилий позволит Духу совершать в тебе свою работу.

Я когда-то пришел в своих поисках в Школу Там Куи Кхи-конг и теперь пишу эти строки для читателя, который взял в руки книгу, может быть еще не понимая, что он хочет найти и что ему необходимо на самом деле. Я не хочу никому давать советов, но могу сказать, что для того, чтобы поиски и сомнения не превратились в бесконечное пережевывание собственных заблуждений, необходимо перестать быть «посторонним». Если сердце не спит, оно почувствует движение Духа в Школе Там Куи Кхи-конг. Это и будет движение в другой мир, к жизни.

Содержание

История возникновения Там Куи Кхи-конг	7
Легенда о возникновении стиля	9
Символ школы	11
Мастер Зиен	13
Голод	27
История одной медитации	28
Секрет мастерства	33
Катящиеся камни	35
Формула «трех не знаю»	42
Катящиеся камни степени постижения	45
Железная ладонь	48
Работа с манекеном	53
Нанесение ударов по подушке с песком, лежащей на земле	54
Дополнительные упражнения	55
Начальные упражнения	64
Тхиен (Дзен)	71
Бесконечная гонка	73
Внутреннее и внешнее	75
Иллюзия окружающего мира	77



Ритм природы	79
Великое заблуждение	80
Творчество	82
Практика Тхиен	84
Диафрагма	85
Кхи-Хай	86
Бамбуковое дыхание	88
Практика тхиен во время ходьбы и бега	93
Тао	96
Ценная реликвия	114
Храм без стен	116
Прибежище в трех драгоценностях	124
Выдержки из Сутры Махавагга	129
Десять строгих Обетов Пути Бодисаттвы	133
48 нестрогих Обетов для тех буддистов, которые приняли 10 Обетов Пути Бодисаттвы	137
14 заповедей Тхиен-буддизма	141
Nam Mo A Di Da Phat	144
Домашний алтарь	151
Лес	154
Обязательства	172
Развитие Тхан	173

Сила и прозорливость	179
«Кулак Будды»	182
Духовное очищение	185
Пустота	187
Пояс Кхи	190
Внутренняя и внешняя форма	192
Аскетизм	197
Постижение Кхи	199
Самостоятельные занятия	204
Ретрит	213
Голод — могущественный метод тренировки тела и духа	217
Там Куи Кхи-конг. Учение о пустоте	220
Питание	227
Отзывы	234

Михневич Игорь Олегович

Учение о пустоте

**Практика вьетнамского
боевого искусства**

Подписано в печать 23.06.14.
Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 13,44.
Тираж 1 000 экз. Заказ №К-1544.

Издание предназначено
для лиц старше 16 лет

ООО «Свет»

107140, Москва, ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
тел./факс: 8 499 264 05 89, тел.: 8 499 264 05 81
e-mail: info@amrita-rus.ru www.amrita-rus.ru

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 37
тел.: 8 499 264 73 70

Розничный магазин:

ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
Тел.: 8 499 264 13 60

Отпечатано в ОАО «ИПК «Чувашия»,
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13

Что может дать опыт древних вьетнамцев жителям современного мегаполиса? Как стала возможным передача боевого стиля от вьетнамских мастеров в современную Россию? Можно ли соединить абсолютный покой дзенской медитации с поразительной скоростью движений и ударов, наносимых бойцами Там Куи? Внимательный читатель получит ответы на все вопросы из первых уст. Книга рассказывает о технике, происхождении и философии вьетнамского боевого искусства Там куи Кхи-конг. Она адресована широкому кругу читателей, интересующихся восточными единоборствами, культурой Востока, философией дзен-буддизма.

В названии «Учение о пустоте» точно выражена суть боевого искусства, основанного на принципах Дзен. Из пестрой смеси афоризмов, притч, воспоминаний мастера и описания ключевых техник возникает живое изображение школы единоборства как уникальной традиции воспитания тела и духа. Повествование скрепляет образ автора – мастера и учителя Там Куи: даже там, где фигура рассказчика остается за рамками текста, неизменно присутствует его дух и стремление донести подлинную философию Школы Там Куи.

ISBN 978-5-00053-195-2



9 785000 531952