

И-Шен

Сила Шаолиня. Даосские психотехники. Методы активной медитации



ЗАГАДОЧНЫЙ ШАОЛИНЬ

В бассейне великой реки Хуанхэ, колыбели китайской цивилизации, находится гора Цзуншань. В 495 году на ее восточном склоне был основан монастырь Шаолинь. А в 527 году из Индии пришел сюда Великий Бодхидхарма и начал проповедовать новое буддийское учение, став первым патриархом школы Чань. Слово «чань» означает «созерцание, медитация».

Именно так, личным примером, и действовал гость: девять лет просидел лицом к стене в одной из каменных пещер на горе Цзуншань. Когда Бодхидхарма вернулся оттуда в монастырь, его примеру захотели последовать другие. Один из учеников по имени Хуэй Кэ весь день простоял по колено в снегу перед храмом, желая убедить учителя, что искренне хочет найти путь к просветлению.

Методы традиционной йоги сочетаются в школе Чань с приемами активной медитации, заимствованными из даосской психотехники. Последователи этой школы считают, что можно достичь просветления не только отшельничеством и постом, но и активным образом жизни. То есть развивать восприятие прекрасного, занимаясь живописью, поэзией, каллиграфией, или совершенствовать свое тело с помощью боевых искусств.

Умение управлять своей жизненной силой и составляет суть загадочных даосских практик. Именно монахи школы Чань добавили к приемам восточных единоборств умение управлять своей жизненной силой, выявлять скрытые резервы человеческого организма.

Монахи монастыря Шаолинь утверждают, что можно управлять энергиями посредством

соединения дыхательных упражнений с концентрацией сознания и визуализацией парафизиологических структур.

Единственное средство избавиться от страданий, считали шаолиньские монахи, – это обрести высшее счастье. А значит, восстановить исходное единство с миром, расширить свое сознание и вернуться к состоянию нерожденного младенца, для которого не существует четкой грани между собственным и материнским телом, который дышит дыханием матери и питается ее пищей.

Человек, постигший даосское учение, утрачивает различие прошлого и настоящего, а следовательно, может вступить туда, где нет ни смерти, ни рождения.

«Убивающее жизнь бессмертно, рождающее жизнь не рождено, его ничто не избегнет, без него ничто не создается» – говорил Бодхидхарма.

Чтобы обрести свободу и бессмертие, буддийский мыслитель советовал выполнять всего четыре заповеди:

- не испытывать злости и ненависти, т. к. наши страдания суть следствия наших же проступков в прошлых рождениях;
- быть в ладу с собственной кармой;
- не иметь желаний, ибо все искомое пусто, а умиротворение и гармония состоят в нежелании;
- следовать Закону, все положения которого чисты и освобождают от ограниченности и замутненности ума.

ДАОССКИЕ ПСИХОТЕХНИКИ

Животная сущность человека

Ветвь приматов, давшая начало человеку, очень древняя, ей около 45 миллионов лет. Человек превзошел своих общих с обезьянами предков, однако, в человеке, как и в животных, заложены врожденные программы поведения – инстинкты. Одни из этих инстинктов мешают нам двигаться к совершенству, другие полезны нам.

У детей с рождения проявляется множество инстинктивных действий. Например, сосательный или хватательный рефлекс (детеныш стремится найти мать и уцепиться за шерсть или за хвост, а младенец – за юбку).

Инстинкт собственности – тоже один из древнейших. У наших первобытных предков личная собственность была неприкосновенной. Лишение собственности или ограничение права владения ею деформирует психику взрослого человека, делает его агрессивным, завистливым и вороватым.

Программа воровства также есть у многих видов животных, в трудных условиях она помогает выжить.

Животная агрессивность тоже не чужда человеку. Мальчики и мужчины при стычках часто расправляют грудь, толкаются, хотя это глупо, ведь открываются уязвимые зоны, а вместо толчка лучше сразу ударить. Но инстинкт – есть инстинкт, и бороться с ним весьма проблематично.

Человек не обладает физическими данными хищного животного. Два человека,

дерущиеся голыми руками, не всегда могут быть опасны друг для друга, зато человек стал единственным животным на земле, которое использует оружие для уничтожения себе подобных.

Полигамия тоже досталась людям в наследство от животных. У многих приматов самец спаривается с несколькими самками, причем зачастую «вся любовь» после этого заканчивается. Поэтому нет ничего удивительного в том, что подобное свойственно человеческим самцам.

Зная свои инстинкты, человек может научиться контролировать их и даже использовать в конструктивных целях.

Этот подход весьма характерен для даосских психотехник.

Например, инстинкт размножения давно используется даосами для энергетических практик без потери семени и заключенной в нем энергии, а управление эмоциями и тренировки по рукопашному бою позволяют снять избыток агрессивности. Боритесь со своим животным началом, но не переусердствуйте.

Помните, хотя мы и разумные существа, но ничто животное нам не чуждо.

Создание здоровой энергоструктуры тела

Любой звук представляет собой определенные вибрации. Мелодия – это набор вибраций. Как известно, любое тело имеет собственную частоту вибраций. Наши эмоции – тоже вибрации, но гораздо более сложные по составу и разнообразные по частоте и амплитуде.

Человек, научившись подбирать музыку, соответствующую его настроению, получает наслаждение. Но если он умеет изменять себя в соответствии с окружающим миром, то достигает полной гармонии, всегда и во всем видит прекрасное, а Вселенная наполняет его силой и бесконечным знанием. Вселенная, с виду хаотичная, находится в полной гармонии.

И поэтому, если мы сможем понять алгоритм изменения мира, то сумеем настроить себя на ту же волну и слиться с окружающим. Именно эту цель преследуют боевые искусства, музыка, медитация и прочие методы достижения гармонии.

Поэтому, прежде чем приступать к упражнениям, которые укрепляют организм, очень важно гармонизировать энергетические потоки, причем гармонизировать в том варианте, который наиболее подходит именно вашему организму.

Очень интересный подход к определению болезни мы наблюдаем в старых даосских практиках. Часто мы, когда пытаемся убежать от состояния болезни, наоборот, загоняем проблемы вглубь. Иными словами, если вы вскроете старый нарыв, то выбросите патогенную энергию наружу и оздоровитесь. А если вместо хирургического вмешательства вы начнете выполнять какие-то физические упражнения, болезнь уйдет вглубь и там блокирует целый ряд энергетических возможностей тела. Внутри вашего тела создастся некий патогенный пучок, благодаря которому может развиваться более серьезное заболевание.

Следовательно, нужно правильно лечить болезнь, а не загонять ее внутрь. Главное – найти хорошего врача, а лучше самим стать врачевателями своего тела.

Большинство людей интуитивно находят то, чего не хватает их организму. Ощущение того, что вам нужно, как раз входит в систему создания сбалансированной

энергоструктуры человека. Но начинать синхронизацию и гармонизацию энергопотоков человеку следует с сознания.

Существует много разных методик развития сознания, но прежде, чем вы начнете заниматься энергопрактиками, вы должны признать, что вы материальное существо, животное. Нужно понять, что на вас распространяются те же механизмы, что и на других людей и животных.

Другим важным моментом должно быть желание и понимание необходимости перемен. Однако, двигаясь в потоке жизни, вы можете и должны меняться только в хорошую сторону.

Смысл даосских психотехник сводится к тому, что через управление собственной энергоструктурой можно уменьшить разрушительное воздействие внешней среды. Нужно понимать, что человек, недовольный собой, не сможет развивать себя и жить долго.

Прежде чем приступать к выполнению определенных упражнений, помните, что для этого требуется определенное количество внутренних ресурсов организма, которые вы можете растратить, желая получить большее. Например, если у вас болит поджелудочная железа, не стоит замахиваться на лечение всего желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, прежде чем приступать к общему оздоровлению организма, нужно избавиться от отдельных заболеваний.

Итак, на нас извне воздействует огромное разнообразие энергий. Их на Востоке выделялось всего шесть: жар, тепло, ветер, влажность, сухость и холод.

Когда какая-нибудь энергия оказывается в избытке, тотчас же возникает заболевание. Поэтому смысл лечения заключается прежде всего в нахождении этой избыточной энергии.

Если мы поймем, что болезнь вызвана жаром, а жар, как известно из физики, поднимается вверх, то придем к выводу, что страдать будет в первую очередь голова. Значит, в этом случае перегревать голову нельзя, а ноги наоборот желательно согреть.

Отсюда следует вывод: энергия холода внизу, энергия жараверху.

Здесь мы подходим к еще одному моменту – это дыхание, то есть основной наш ритм, благодаря которому мы создаем мостик между окружающим миром и собой.

Правильно поставленное дыхание – залог здоровья, так же как и чистота.

//-- Упражнение «Укоренение» --//

Упражнение выполняется стоя. Поставьте ноги чуть шире плеч, руки поднимите над головой, сделайте несколько поворотов тела из стороны в сторону. Выполняя упражнение, вы должны почувствовать комфорт и определить, как именно вам удобно стоять.

Таким вот раскачиванием вы начинаете приближаться к идеальной для вас позе. Другими словами, несмотря, например, на искривления позвоночника или какой-нибудь другой недочет, вы сможете встать так, что эта поза будет для вас самой естественной, а главное удобной. Именно в такой позе вы должны будете выполнить это упражнение.

Это так называемый момент укоренения. Если вы научитесь чувствовать укоренение, в том числе, когда на вас давит толпа, то поймете сам принцип укоренения.

Далее начинайте ловить момент начала естественного дыхания. Выдыхайте воздух естественно, непринужденно, как бы опуская плечи. И ждите, пока у вас не возникнет естественное желание вдоха.

Смысл упражнения заключается в следующем: вы должны научиться непринужденно дышать. При этом не перенапрягайте кисти рук. Любое перенапряжение в какой-то зоне создает приток энергии к ней, и далее энергия не идет.

Итак, вы выставили руки, затем вы должны слегка подогнуть ноги, переместив тяжесть тела назад, и немного согнуть руки, таким образом, чтобы у вас были округлены все конечности. При этом нужно, чтобы вам было легко стоять.

Очень важно иметь некую внутреннюю свободу – и в теле, и в мышлении, и в чувствовании. Вот эта внутренняя свобода дается не всем и не сразу.

В итоге получается следующее: вдох через руки, четко входящий в вас, одновременно с этим вдох через ноги, смыкание и перемешивание где-то внутри тела. Объем своего тела вы должны ощутить во время этого упражнения, когда возникает спонтанное желание вдохнуть.

За этим следует естественный выдох благодаря тому, что вы расслабили руки.

Вдыхайте и выдыхайте с аппетитом, тогда, когда телу этого захочется.

Это упражнение очень важно при всей его кажущейся простоте, если вы его прочувствуете, это будет ваш первый шаг к гармонии.

//-- Упражнение «Энергетический шарик» --//

Продолжая первое упражнение, поднесите ладонь к лицу. Оцените, на каком расстоянии ваша ладонь должна остановиться, чтобы вы не чувствовали дискомфорта. Представьте себе некий энергетический шарик, который парит перед вашим лицом.

Мысленно попробуйте покатаť им по лбу, затем до затылка, а дальше «размазать» вниз по плечам и получить приятное ощущение вот такого размазанного энергетического шарика.

Когда вы его будете представлять этот шарик, постарайтесь прочувствовать, как он на этом месте появляется. Рекомендуется не более 5—10 минут катать его. Этот шарик будет у вас неким образованием вне вашего тела, которое позволит вам нормализовать энергоструктуру тела.

Если вы научитесь с помощью шарика прочищать определенные каналы, научитесь вести энергию не только внутри тела, но и вовне, так, чтобы она покрывала вас словно капюшоном, а излишки уходили вот в эти шары, то проблем с болезнями у вас практически не будет.

После того, как вы покатаете энергетический шарик по плечам, особое внимание уделите пятому шейному позвонку. Пятый шейный позвонок – это наиболее активная энергозона, поэтому для ее защиты необходим мощный «энергетический воротник».

Управление энергией

Психологи выяснили, что огромная радость, так же как и неожиданно свалившееся несчастье, может привести к нервному срыву и, поскольку значительная часть населения страдает невротами, даже такое простое и приятное событие, как уход в отпуск или покупка нового дома, может стать причиной ухудшения здоровья.

Часто люди со слабой нервной системой инстинктивно боятся сильных эмоций и живут, закрывшись в скорлупе своего крохотного мирка, кажущегося им безопасным, избегая всего, что могло бы их взволновать – любви, путешествий, новых знакомств, новых интересных занятий.

Стремясь к безопасности и душевному покою, они буквально обкрадывают себя, лишаясь удовлетворения многих потребностей – в социальных контактах, в дозах бодрящего, но не истощающего стресса, в любви, в физической нагрузке и т. д.

Даосские мыслители выбрали в качестве стабильного эмоционального фона состояние спокойной и тихой радости, легкого удивления и восхищения чудом окружающего мира и собственного существования.

С помощью специальных упражнений они научились укреплять свою нервную систему таким образом, чтобы она выдерживала все более и более сильные эмоциональные всплески без нервного истощения. От сильных эмоций войны жизни немедленно возвращались на плато стабильного положительного эмоционального фона, избегая негативных чувств и восстанавливая свою энергию и силы в случае, если они замечали малейшие признаки усталости или истощения.

Подобные психотехники формировали устойчивые и гармоничные модели мира людей, умеющих быть счастливыми и радоваться жизни.

//-- Упражнение «Улыбка Будды» --//

Упражнение так называется потому, что выражение лица при его выполнении должно напоминать выражение лица статуй Будды – спокойное, расслабленное, отрешенное и лишенное эмоций, с губами, чуть-чуть растянутыми в едва заметной улыбке.

Это простое упражнение для выработки стабильного положительного эмоционального фона. При кажущейся легкости оно очень важно для укрепления психики человека, его можно выполнять в любом месте и в любое время, доводя это выполнение до автоматизма. Начинать его освоение лучше в спокойном состоянии, удобно расположившись в комнате, где вам бы никто не помешал.

Прежде всего вам необходимо успокоится, сбросить груз накопившихся проблем, расслабиться и постараться ни о чем не думать.

Вначале расслабьте мышцы лица. Для этого представьте, что они наливаются приятной тяжестью и теплом, теряют напряжение и упругость.

После того как мышцы лица расслабятся, сконцентрируйте свое внимание на уголках губ, таким образом, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только они. Представьте, не прилагая мышечных усилий, как губы начинают растягиваться, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Между ощущением радости и улыбкой существует обратная связь. Не зря многие психологи советуют чаще улыбаться. Радость вызывает у человека улыбку, а улыбка – положительные эмоции.

Состояние расслабления и внутреннего покоя очень важно для начинающих. Дело в том, что чувство зарождающейся радости настолько тонкое, что если вы будете в момент выполнения упражнения испытывать какие-то достаточно сильные эмоции, то не сможете сотворить ощущение покоя и тихой радости.

Поймав необходимый эмоциональный настрой, запомните это состояние, чтобы в дальнейшем вы смогли вызвать его, не только расслабляя мышцы лица и растягивая губы в улыбке, но и вспоминая его, детально воспроизводя свое состояние и ощущения в момент, когда выполнение упражнения вам удавалось особенно хорошо.

Если вы хотите, чтобы «улыбка не покидала больше вас», выполняйте это несложное упражнение как можно чаще, по крайней мере один раз в день, до тех пор, пока состояние «улыбки Будды» не станет знакомым и привычным для вас и вы не научитесь легко и быстро вызывать его практически в любых условиях, за исключением, возможно, состояния сильного стресса.

//-- Упражнение «Свидание с телом» --//

Не секрет, что энергетический уровень в организме непосредственным образом связан с

эмоциональным состоянием человека. И поэтому следующее упражнение предназначено для активизации внутренних сил и равномерного распределения энергии по всему телу.

Выполнять упражнение лучше утром, сразу же после пробуждения, не вставая с постели. Главное в нем – попытаться почувствовать свое тело, осмотрев его с помощью «внутреннего прожектора».

Итак, сосредоточьте свое внимание на кончиках пальцев ног и с помощью мыслеобразов попробуйте вызвать к ним приток приятного тепла, причем как снаружи, так и внутри.

После того, как кончики пальцев почувствуют нежное тепло, переместите зону вашего внимания чуть выше, будто это световой круг от прожектора. И медленно, миллиметр за миллиметром, ведите круг вдоль всего тела к верхней части головы.

Представьте, как по мере движения этого круга у вас начинается приток приятных ощущений в тех местах, по которым он скользит, «выжигая» из тела всю вредную и застоявшуюся энергию.

«Просмотрев» тело снизу вверх и оживив его мягкими потоками приятных ощущений, вы должны отметить, через какие зоны энергия проходила с затруднением, в каких местах были напряжения мышц, неприятные или слегка болезненные ощущения.

Дальнейший этап «свидания с телом» заключается в мысленном массажном воздействии на зоны вашего тела, в которых необходимо ликвидировать застойные явления и пробудить потоки приятных ощущений.

Теперь начинайте сверху вниз, с головы, «ласкать» каждый участок тела от 11 до 33 раз, в случаях необходимости применяя иные, более сильные массажные (мысленные) воздействия.

Наряду с этим вы можете сжимать челюсти и постукивать ими, напрягать и расслаблять группы мышц, которые требуют этого.

Смысл упражнения – в общении с собственным организмом, в получении от него по возможности наиболее полной информации о его состоянии, о том, что ему необходимо, и в последующем насыщении и активизации его потоками приятных ощущений.

//-- Упражнение «Острие ножа» --//

Приведенное ниже упражнение также рекомендуется выполнять в спокойном состоянии, находясь в комнате, где вас никто не побеспокоит, поскольку резкий звук или какое-нибудь отвлекающее событие может заставить вас вздрогнуть и пораниться.

Поднесите к глазу острие ножа и начинайте медленно описывать им круги в районе глазницы. При выполнении упражнения обратите внимание на собственные ощущения (напряжения, тяжести, распирающие), которые неизбежно возникнут в районе глазных мышц.

Постарайтесь запомнить эти ощущения. Аналогичное воспоминание сформирует у вас мыслеобраз притока защитной энергии к определенной зоне тела.

Проделайте то же упражнение с другим глазом.

Главное во всех упражнениях – синтез фантазий и ощущений, которые возникают в мозгу.

//-- Упражнение «Вымышленный нож» --//

Отложите нож в сторону и постарайтесь вызвать в районе глаза то же самое ощущение, но уже без использования лезвия.

Это дело непростое, но если постараться, такое ощущение появится. Как только вы этого достигнете, постарайтесь изменить эмоциональный фон, сопровождающий его. Если ранее нахождение около глаза настоящего острия ножа создавало у вас чувство

напряжения, тревожности, настороженности или беспокойства, то в нынешней ситуации вам следует приток энергии в области глаза связать с положительным эмоциональным фоном.

Постарайтесь расслабиться, почувствуйте легкое блаженство, тепло; у некоторых при этом возникает мягкое успокаивающее покалывание.

Запомните этот мыслеобраз притока защитной энергии к зоне тела при положительном эмоциональном фоне. Ощущения, переживаемые при перемещении энергии, пусть даже защитной – это уже приятные ощущения, поскольку помимо защитной энергии к положительным мыслеобразам начинает примешиваться сексуальная энергия.

Выполните то же упражнение с другим глазом.

//-- Упражнение «Холодное лезвие» --//

Оно также выполняется с острым ножом. Возьмите нож и медленно поводите его острием над тыльной стороной ладони. Сосредоточьте внимание на притоке защитной энергии к тем участкам кожи, над которыми движется лезвие.

Выполняя упражнение, попробуйте наложить на ощущение притока защитной энергии положительные эмоции. Попробуйте вызвать в тех зонах, над которыми проходит лезвие ножа, все более интенсивные сладостные ощущения, постепенно избавляясь от чувства тревожности, вызываемого лезвием.

После этого проведите острием ножа над руками, ногами, животом, стараясь добиться того, чтобы тело откликалось на его движение мгновенными перемещениями положительной энергии.

Для большей эффективности упражнения можно полностью снять одежду, чтобы ее наличие не ослабляло эффект воздействия лезвия и вы каждой клеткой вашего тела прочувствовали ласкающий холодок лезвия ножа.

По окончании упражнения тщательно разотрите ладонями все тело, чтобы равномерно распределить защитную и положительную энергии по всему телу. Растирание тела следует прекратить лишь после того, как полностью исчезнут ощущения прилива энергии к отдельным зонам тела.

//-- Упражнение «Ласкающее лезвие» --//

В следующем упражнении вам стоит поднапрячь собственную фантазию и попытаться повторить все то же, что вы делали в предыдущем упражнении, но без ножа, заменив движение его острия мыслеобразом этого движения и усиливая возникающие от этого мыслеобраза приятные ощущения.

Как и в предыдущем упражнении, по окончании вам нужно растереть тело ладонями, стараясь вызвать все те же мыслеобразы, которые сформировались при выполнении предыдущего упражнения.

//-- Упражнение «Пульсация пальца» --//

Упражнения с пульсами являются первым шагом к управлению внутренней энергией. Данные упражнения активно используются для самых различных целей, прежде всего для расслабления, восстановления и лечения организма, а также для укрепления внутренних органов.

В этом упражнении мы будем использовать знакомый мыслеобраз притока энергии к избранной зоне тела, но дополним его ощущением пульсации в указательном пальце правой руки.

Если поначалу у вас не получится вызвать это ощущение с помощью воображения, то вы можете использовать лезвие ножа, как в предыдущих упражнениях.

Можно попробовать вызвать пульсацию, пристально созерцая в течение нескольких минут подушечку указательного пальца и представляя, что в ней бьется маленькое сердце или что через нее протекает слабый электрический ток.

И уже совсем легко вызвать пульсацию, приложив подушечку указательного пальца к сонной артерии, нащупав биение пульса в ней и запомнив возникший мыслеобраз, а затем попытаться воссоздать его в воображении.

//-- Упражнение «Пульсирующие пальцы» --//

Следующее упражнение позволит вам научиться поочередно вызывать пульсацию в каждом из пальцев рук и с легкостью переключаться с одного пальца на другой.

После того как вы научились вызывать пульсацию в указательном пальце, потренируйтесь чувствовать пульс в нескольких пальцах одновременно, во всей кисти или в руке до локтя.

Со временем наращивайте силу и интенсивность пульсов, дополняя их притоком приятных ощущений.

Кроме этого, постарайтесь придавать пульсации разную окраску. Пульс может быть как легким и радостным, так и тяжелым и торжественным, быстрым и нервным или плавным и убаюкивающим.

Не бойтесь экспериментировать, но не забывайте главного: ощущение пульсации должно быть связано только с приятными ощущениями. При возникновении дискомфорта от биения пульса прекращайте упражнение и растирайте зону пульса до тех пор, пока ощущение притока энергии к ней не исчезнет.

//-- Упражнение «Перемещение пульса» --//

После того как вы научились вызывать пульсацию в пальцах, следует научиться перемещать пульсы по телу.

Итак, накопите пульсирующую энергию в правой руке. Получилось? Отлично, с помощью мыслеобраза перемещения попытайтесь послать ее вверх по руке через плечи в кисть другой руки, а затем верните ее обратно.

Цель этого упражнения – научиться не только создавать потоки пульсов, но и свободно перемещать их по телу из одной зоны в другую.

По окончании упражнения растирайте тело до полного исчезновения ощущений, вызванных мыслеобразами.

//-- Упражнение «Неконтролируемая ярость» --//

Это упражнение лучше выполнять перед зеркалом. Прежде всего вам необходимо расслабиться и привести себя в спокойное состояние, для этого можно использовать упражнение «улыбка Будды».

После того как вы расслабитесь, сделайте шаг вперед и попытайтесь вызвать у себя сильную неконтролируемую ярость, слепое бешенство, желание крушить и уничтожать все, что встретится на вашем пути.

Сделайте шаг назад, «включите» «улыбку Будды» и вернитесь к состоянию безраздельной безмятежности.

Вслед за тем снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека.

На шаге вперед вы можете подкреплять свою ярость всевозможными агрессивными телодвижениями, дикими криками и звериными гримасами. Можете даже ругаться

непечатными выражениями.

При шаге назад очень важно полностью расслабляться, уделяя большое внимание расслаблению ягодиц, ануса и мышц лица. Именно эти мышцы благотворно влияют на функции головного мозга, и их расслабление способствует успокоению.

Это упражнение очень полезно застенчивым, робким людям, боящимся или стесняющимся проявлений агрессивности как в себе, так и в других. Не бойтесь агрессивности, она является составной частью естества человека, и ее подавление не проходит бесследно для организма, нередко заканчиваясь стрессами.

Агрессивность нельзя подавлять, но очень важно уметь управлять ею, используя ее в случае необходимости.

Упражнение «неконтролируемая ярость» помогает выплеснуть накопившуюся агрессию, избавляет от стеснительности, тревожности, боязливости и скованности.

После того как вы добьетесь серьезных успехов в выполнении вышеперечисленных упражнений, вы всегда сможете переключить отрицательную эмоциональную реакцию на положительную или на чувство спокойствия.

Теперь в случае появления отрицательных эмоций, вы сможете выполнить эти упражнения, чтобы перейти к положительному эмоциональному состоянию.

Все приведенные выше упражнения хорошо выполнять после сильного стресса, когда вы расстроены или возбуждены. Они расслабят вас, помогут избавиться от избытка адреналина.

Не забывайте лишь, что интенсивность эмоций в упражнениях следует наращивать постепенно, укрепляя нервную систему, но не истощая ее избыточной нагрузкой.

Усиление внутренней энергетики организма

Все люди на Земле мечтают о счастье. Но не все до конца понимают, что это такое. Понятие счастья определяется двумя составляющими: внешней и внутренней.

Внешняя составляющая связана с условиями и обстоятельствами жизни человека. Внутренняя связана с внутренним миром человека, она и определяет его восприятие жизни, его отношение к ней.

В даосском учении вопрос о счастье является одним из важнейших, и умение быть счастливым, понимание того, что такое счастье, воспитывается с раннего детства.

Последователи даосизма учатся не только организовывать и настраивать свой внутренний мир таким образом, чтобы непрерывно испытывать состояние счастья, гармонии и спокойствия, но и овладевать искусством управления обстоятельствами и своей собственной судьбой. Важно не столько управлять энергиями, сколько усиливать внутреннюю энергетику организма.

В постижении искусства быть счастливым существуют свои тайны; чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему, нужно постичь тайны чувств и эмоций, а также знать пути перемещения энергий, то есть энергетические каналы.

//-- Энергетические каналы --//

Даосы утверждали, что существуют два чудесных канала, по которым циркулируют энергии, и эти каналы обладают определенными точками. Работать с ними нужно крайне осторожно. По телу можно прогонять энергию через объем руки, груди, по какой-либо линии, но стоит вам пойти по всем точкам подряд – и вы нарушите естественный ход

энергий.

Работа с этими чудесными центральными каналами позволяет усилить внутреннюю энергетику организма, благодаря чему ваша энергия активизируется, и вы не только научитесь терпеть холод, выдерживать большую физическую нагрузку без особой усталости, но и сможете развить ряд сверхспособностей. Центральные каналы служат основой, стержнем для построения стойкой энергосистемы организма, а также являются резервной емкостью для задержания в них излишков энергии, складирования их и извлечения в критических ситуациях.

//-- Упражнение «Разветвление» --//

Представьте себя воином, который готовится к решающей атаке. Для начала нужно обрести спокойствие (во многих даосских практиках это еще называется прекращением внутреннего диалога) и настроиться на бой.

Активизировать работу мозга можно путем давления на центр бровей. Сядьте на табурет без спинки. Тыльными сторонами ладоней одновременно массируйте круговыми движениями брови.

Потом проведите двумя руками по лбу, затем вниз по лицу и горлу до середины между сосками вашей груди.

У женщин соски необходимо оттянуть максимально дальше, определить перпендикуляр по отношению к телу и только потом найти эту точку между сосками, которая считается в даосизме проекцией центра эмоций. Когда энергия приходит в эту зону, может возникнуть стеснение в груди, оно устраняется массажем этой области. Периодический массаж данной зоны, как ни странно, является одним из приемов активизации семени у мужчин.

//-- Упражнение «Вбивание колец» --//

Данное упражнение выполняется сразу же после предыдущего упражнения. Продолжая сидеть, попытайтесь «вбить кольца» на ногах. Представьте, что вы будто за удила приподнимаете коленную чашечку ноги и толкаете ее вниз так, чтобы нога встала под углом 90 градусов и толчок пятки вызвал определенное кровоснабжение в ногах.

Жесткий толчок пяткой, хождение на пятках позволяют добиться еще одной цели – уменьшить застой крови в области анального отверстия, которое является своеобразным пунктом управления целым рядом энергетических потоков. Жесткий массаж стоп, потряхивание, легкое постукивание, прыжки на пятках позволяют частично ликвидировать проблему.

//-- Упражнение «Оживление тела» --//

Теперь приступаем к упражнению по оживлению тела. Для этого постучите немного по зоне под коленными чашечками. Эта зона напрямую связана с сухожилием, под которым проходит нерв, заставляющий сокращаться мышцы. Невропатологи проверяют в этом месте коленный рефлекс.

После постукиваний ваша энергия оживится и перейдет в область тазобедренных суставов. При постукивании вдох должен производиться в тот момент, когда вы намериваетесь ударить под коленную чашечку, а выдох – вместе с движением ноги. Эти вдохи-выдохи должны активизировать энергию организма.

//-- Упражнение «Качание энергии» --//

После того как вы почувствуете приток энергии, качнитесь вперед и откиньтесь назад таким образом, чтобы через несколько раскачиваний максимально раскрепостить две подвижные зоны: золотой и серебряный мост.

Золотым мостом называют верхнюю часть тела, а серебряным – нижнюю.

После расслабления приступайте к поворотам головы влево-направо, вперед-назад и по кругу, по часовой стрелке и наоборот. При этом плечи должны быть расслаблены, руки расслаблены, можете несколько раз тряхнуть руками и уронить ладони на колени. Попробуйте представить, что внутри ладони образуется некая вязкая масса, которая стекает, заполняя собой коленный сустав. По верованиям даосов этот сустав является одновременно и хранилищем душ. Когда человек умирает, то из коленных суставов высвобождаются души, которых в человеке множество, а не одна, как в христианском учении.

Сидите безмятежно и дышите. Никакие внешние звуки не должны вас отвлекать, потому что любой внезапный звук может напугать и травмировать, заставить энергию застыть в тех зонах, где она активизировалась.

Когда вы обретете естественное дыхание, следуйте за ним, выполните несколько сот вдохов и выдохов и окончательно расслабьте тело.

В конце упражнения вы сохраняете накопленную энергию от воров.

Закройте глаза и законопатьте уши, для чего вы должны сделать небольшой вдох с наклоном головы и сосредоточиться на ощущении как бы закрытых ушей, они продолжают слушать, но энергетически закрыты.

Подобная закупорка позволяет не заклеивать уши воском (есть и такой традиционный способ).

Кроме того, дыхание должно контролироваться выставлением своеобразных стражей. Для создания стражей дыхания выбросьте руку вперед и установите мысленно стража, который будет защищать ваше дыхание от внешних посягательств. Повторите подобный выброс другой рукой.

После этого мысленно сделайте небольшой замочек в области горла, при проглатывании у вас здесь остается страж, который не выпустит излишние потоки энергии из живота.

Часто шутят, что у даосов большие животы потому, что в них много энергии.

Упражнения по подзарядке и установке защиты

В наш информационный век человек переполнен потоками информации и повседневными заботами. Занимаясь рутинной, человек часто забывает о себе, об ощущениях счастья и довольства. Живя второпях, на бегу, он просто-напросто не успевает уделять внимание моментам наслаждения, возникающим в его душе, заглушая их отрицательными эмоциями, порожденными суетой.

На Востоке насыщение организма человека необходимым количеством освежающих и целительных для души и тела жизнеутверждающих ощущений всегда было составной частью необходимого ритуала. В Японии этому были посвящены и чайная церемония, и созерцание цветущей сакуры, и создание танка – коротких стихов, в которых человек выражал состояние своей души.

Человек, умеющий извлекать наслаждение из многих вещей, даже в случае, если жизнь лишает его каких-то источников радости, тут же способен заменить их другими.

Однако не стоит разочаровываться в своих способностях, надо отчетливо понимать, что любой человек способен научиться получать наслаждение от тех вещей, которые в других не пробуждают даже слабого любопытства.

А научившись, такой человек в будущем способен будет находить для себя все новые и

новые источники наслаждения.

Следующая глава посвящена тому, как с помощью нехитрых упражнений вернуть в вашу серую жизнь удовольствие и радость, как научиться находить источники положительной энергии и заряжаться ею.

//-- Упражнение «Подзарядка рук» --//

Руки, как говорится, у нас всегда под рукой и, как и другие члены нашего тела, они нуждаются в подзарядке, ибо через кожу рук к нам поступают приятные ощущения.

Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

Для того чтобы подзарядить энергией руки, достаточно поднять обе руки вверх, ладонями вперед, несколько раз сжать их в кулак и резко разжать. После этого можно быстро потрясти ладонями в воздухе

Но на этом подзарядка не заканчивается. Начните вращать над неподвижной ладонью правой руки левой рукой по часовой стрелке. Представьте, что ладонь левой руки излучает энергию, заряжающую правую руку.

Потом таким же образом попробуйте правой рукой зарядите левую.

Однако следует помнить, что вращение следует осуществлять только по часовой стрелке, поскольку в противном случае могут возникнуть отрицательные последствия.

Продолжим подзарядку. Для этого вам понадобится магнит. Возьмите его в одну руку и вращайте по часовой стрелке над чувствительными точками пальцев и ладонью. Потом повторите с другой ладонью. Это дает резкое обострение чувствительности и сильное насыщение энергией не только рук, но и всего организма.

//-- Упражнение «Подзарядка всего тела» --//

Зарядив руки, приступаем к подзарядке других членов. Для этого вам необходимо лечь на спину и постараться полностью расслабиться. Попробуйте почувствовать, как космическая энергия входит в ваше тело через голову или через ноги и равномерным приятным потоком заполняет все тело.

Более эффективно выполнение этого упражнения на природе под солнечным или звездным небом, на мягкой лужайке. Таким образом, вы будете впитывать энергию от солнца, звезд, луны, деревьев и земли, на которой лежите.

Но прежде, чем делать это, особенно с деревьями и землей, вы должны настроиться на их энергию, остановить мысли и сосредоточиться на чувстве, которое вызывает у вашего организма их энергия.

Если у вас эти элементы природы вызывают хотя бы еле заметную отрицательную окраску, вы должны немедленно отказаться от контакта с ними.

Упражнение желательно проводить на волне сугубо положительного, близкого к легкому экстатическому, настроения.

//-- Упражнение «Установка защиты от врагов» --//

Все слышали о так называемых энергетических вампирах, как же защититесь от этих энергососущих тварей?

Существует несколько видов защит от неблагоприятных посторонних влияний. Наиболее часто применяемыми среди них являются активная и пассивная защиты.

//-- 1. Пассивная защита (кокон) --//

Такая защита используется в случае, когда вы хотите просто оградить себя от раздражающего влияния «нехороших» людей, с которыми вам приходится сталкиваться в транспорте и на работе. Эта защита помогает вам, но не оказывает никакого воздействия на окружающих.

Ставится такая защита следующим образом. Для начала представьте, что у вас на пятке расположены часы с циферблатом. Следуя по направлению часовой стрелки этих воображаемых часов, на выдохе, излучая энергию из ног, начните по спирали, обматываясь этой энергией, создавать вокруг себя кокон на расстоянии примерно 20–30 сантиметров от вашего тела. Замкните этот кокон над головой.

Создание кокона требует глубокого сосредоточения во все моменты его создания. Тогда в коконе не будет дырок и щелей и он сможет защищать вас достаточно долгое время, в течение приблизительно нескольких часов, после чего развеется сам собой.

//-- 2. Активная защита (стена) --//

Если же вы хотите не только защитить себя от недругов, но вернуть их отрицательные эмоции и их отрицательную энергию назад, то вам необходимо применить активную защиту.

На выдохе, используя энергию из солнечного сплетения, поставьте между собой и собеседником великую китайскую стену из энергии.

Однако следует помнить, что это упражнение требует достаточно больших энергетических затрат и может привести к печальным последствиям не только для недруга, но и для вас, если у вас не хватит энергии создать подобную стену. Последствия могут быть разными, например, один из вас может потерять сознание.

Поэтому если у вас недостаточно энергии или вы не хотите причинять вреда противнику, предпочтительнее все-таки воспользоваться пассивной защитой.

Стратегемы в жизни и общении

В последнее время в продаже появилось множество «мудрых» книг на тему: как жить и выживать. И во многих из них описываются так называемые стратегемы – военные хитрости, которые помогают человеку достичь успеха в начинаниях.

Так и ли иначе, в нашей жизни мы сталкиваемся с явлением стратегемного мышления. В данной главе приводятся несколько стратегем, которые вам могут помочь в вашей жизни.

Стратегемы не представляют собой явление исключительно китайское. Опосредованные способы воздействия, неявное манипулирование чужим поведением применялись политиками и правителями независимо друг от друга во все времена и у всех народов. Не остались в стороне от этого процесса и славяне, в том числе и русские.

Существует огромное количество стратегем, мы приведем лишь несколько, чтобы показать, как можно использовать древние знания в современной жизни. Если хотите добиться чего-либо в жизни – применяйте военные хитрости даосов.

//-- Стратегема «Чтобы захватить, нужно дать отойти» --//

Если у вашего противника нет других выходов, как только сдаться или погибнуть, если вы перекрыли все пути к бегству, то ваш противник будет бороться до последнего.

Противник, имеющий пути для бегства, сражаться не будет. Поэтому нужно это путь ему оставить. А уж когда враг впадет в панику и побежит, нужно преследовать его, не давая передышки, но и не тесня его чрезмерно.

Когда силы противника иссякнут, его воля сражаться исчезнет. Тогда вражескую армию можно будет пленить, даже не замочив в крови оружие.

//-- Стратегема «Соблазни врага приманкой, а затем возьми его» --//

Смысл стратегемы сводится к простому: вы даете своему противнику нечто, не

представляющее для вас особой ценности. То, что все равно можно было выкидывать. А противник взамен дает вам нечто, что вы цените гораздо выше.

Главное – определить, какая из ваших ненужных вещей могла бы заинтересовать конкурента и что ваш конкурент мог бы вам дать взамен.

//-- Стратегема «Заманить врага на крышу и убрать лестницу» --//

Данная стратегема часто используется в бизнесе. Чтобы привлечь к себе внимание врага (конкурента), иногда бывает необходимо показать ему свои «слабые» места.

Когда он проникает в ваши ряды, вы окружаете его своей «заботой», отрезав путь к отступлению, то есть поставив противника в невыгодную для него позицию.

//-- Стратегема «Выманить тигра с гор» --//

Если враг силен, не спешите нападать, нужно выждать. Дождитесь срока, когда противник устанет, и в этом ему можно помочь. Используйте какую-нибудь ложную информацию для того, чтобы заманить его в ловушку.

И когда противник поверит вам, начнет суетиться – предпримите опасную атаку и разбейте его наголову.

Помните: спокойный враг, сидящий в своей цитадели, гораздо опаснее испуганного, мечущегося врага, вышедшего из укрытия.

//-- Стратегема «Подружиться с дальним врагом, чтобы воевать с близким» --//

Это сходно с нашим русским выражением «Против кого дружим?»

По географическим причинам завоевывать близких врагов выгоднее, чем удаленных. Поэтому лучше на время заключить союз с дальними врагами, поступившись различиями в политических взглядах.

Нужно дружить с врагами ваших врагов, в одиночку всегда трудно бороться.

//-- Стратегема «Убить чужим ножом» --//

Если с врагом всегда все ясно, то насчет друга никогда нет полной уверенности. Если вы не доверяете своему компаньону, натравьте его на вашего врага. Вы убьете сразу трех, а не двух зайцев.

Во-первых, расправитесь с конкурентом и проверите своего друга.

Во-вторых, вам это не будет ничего стоить.

Диалектически, чужая утрата – это ваша выгода.

//-- Стратегема «Взять в осаду Вэй, чтобы спасти Чжао» --//

По-нашему: «разделяй и властвуй».

Все понимают, что врагов лучше разделить, чем позволить им быть вместе. Тот, кто наносит удар первым, проигрывает, кто бьет последним – побеждает.

Но если вы не можете сразу покончить со всеми вашими врагами, уничтожайте их поодиночке.

//-- Стратегема «Мутить воду, чтобы поймать рыбу» --//

Воспользуйтесь разладом во вражеском стане, извлеките выгоду из его слабости и отсутствия постоянства.

Посеяв смятение в рядах противника, вы пожнете успех и победу над вашим конкурентом.

Пробуждение шестого чувства

Верховные служители даосских храмов после многих лет упорной тренировки развивали в себе незаурядные экстрасенсорные способности и были способны предвидеть грядущие события.

В своей практике даосы полагаются скорее на природную интуицию и так называемое шестое чувство, чем на технические приемы, поскольку обладают уникальной способностью распознавания и определения качества окружающих нас энергий.

Признайтесь, разве в вашей жизни вам не приходилось сталкиваться с такими событиями или явлениями, которые вы не могли объяснить с точки зрения логики физического мира? В этих случаях мы не можем распознать причины явления с помощью наших пяти чувств.

Однако есть люди, которые наделены особым даром, шестым чувством, с помощью которого способны ясно и отчетливо видеть (или слышать) те события, которые удалены от нас во времени и в пространстве.

Вся информация о мире и о каждом человеке хранится на двух различных уровнях: физическом и астральном. Даосы утверждали, что познать скрытую (астральную) информацию может и обыкновенный человек, главное – получить код доступа к секретным архивам астрального мира.

Но как?

Есть множество путей приобретения этой способности, хотя большинство из них небезопасны и крайне нежелательны, и есть лишь один, который в полной мере и без всяких оговорок может быть рекомендован всем. Рассмотрим же его.

Первым шагом на пути к пробуждению шестого чувства является временное освобождение от пяти физических чувств. Для этого существует множество способов, но смысл всех заключается во временном подавлении чувств и обретении над ними постоянного контроля.

Большинство методов насильственного подавления губительны для физического тела и всем им свойственны нежелательные последствия.

На западе обычно предлагают один способ – самогипноз, которого следует тщательно избегать всем, кто не хочет подвергать себя опасностям.

Человеку предлагается на некоторое время уставиться на яркое пятно, пока не будут парализованы некоторые мозговые центры; таким образом, он приводится в состояние совершенной пассивности, при которой возможно, что низшие астральные чувства станут активными. Человек может прикоснуться к тайным знаниям и кое-что выудить с пользой, но больше с вредом для себя. Ибо он не ведает, что творит, не контролирует свое погружение в астрал.

Если у вас есть это желание приобрести высшее видение, то первым делом нужно взять себя в руки. Прежде чем пытаться приобрести эти силы, вы должны позаботиться сначала в своем умственном и нравственном развитии.

Мозг, как и любую другую часть физического организма, можно тренировать настойчивыми, постепенными, тщательными усилиями, и он сможет совершать то, что находится за пределами его обычных возможностей. Таким образом, его можно побудить к пониманию и ясному представлению форм мира, не похожего на его собственный.

//-- Сосредоточение --//

Это не глаzenie на яркое пятно, пока ума вовсе не останется, но приобретение такого контроля над мозгом, при котором вы сможете делать то, что хотите, и сосредотачиваться

на том, что вам нужно, на протяжении такого периода, какой вы изберете.

И если вы желаете развить какую-то высшую способность, то должны начать с контроля над нашим собственным умом. Вы должны занимать его какой-то работой, вместо того, чтобы позволять ему играть как угодно и впускать в себя ненужные мысли.

Даосы утверждали, что ваш мозг должен стать не вашим хозяином, а вашим слугой, поскольку это инструмент, которым вам придется пользоваться, и он должен быть в вашем распоряжении и под полным вашим контролем.

Сосредоточение – одна из самых трудных задач для обычного человека, потому что вы не практиковались в нем и едва ли осознаете, что это нужно делать.

Подумайте, что было бы, если бы ваши руки управлялись вами так же мало, как ваш ум, если бы они не повиновались вашим командам и уклонялись от того, что вы хотели сделать. Вы бы решили, что у вас паралич и руки бесполезны.

Но если вы не можете управлять своим умом, это напоминает умственный паралич; потому что вы должны заниматься с ним.

Сосредоточение можно практиковать в повседневной жизни когда угодно. Что бы вы ни делали, делайте это основательно и фиксируйте на этом свой ум. Если вы, например, пишете письмо, думайте о письме и больше ни о чем, пока оно не будет окончено. Если вы читаете книгу, фиксируйте свой ум на ней и постарайтесь полностью уловить мысль автора.

Всегда фиксируйте, о чем вы думаете и почему; не оставляйте ум без дела, ведь именно в эти праздные моменты и притягивается зло.

Только когда вы достигнете высокого сосредоточения, вы с пользой сможете перейти к следующим упражнениям.

//-- Медитация шестого чувства --//

Когда ваш ум станет инструментом, попробуйте заняться активной медитацией (другие методы медитации описаны ниже).

Выберете себе определенное фиксированное время, когда вас не будут беспокоить; раннее утро во многих отношениях будет лучше всего. Пусть ни один день не пройдет без регулярных усилий. Вам известно, что при занятии какими-либо физическими упражнениями куда эффективнее делать их понемногу, но регулярно, чем совершать в один день резкие усилия, а потом неделю ничего не делать. Так что в этом деле важна именно регулярность.

Сядьте поудобнее и обратите свой ум со всеми его обретенными способностями концентрации к какому-либо избранному предмету, требующему высокого и плодотворного мышления.

Выберите какое-нибудь нравственное качество, например уважение чужого мнения.

Рассмотрите это качество в своем уме, подумайте, насколько оно важно в божественном порядке, а также как оно проявляется в окружающей вас природе, как демонстрировали его великие люди древности, как бы вы сами могли проявить его в повседневной жизни.

Медитация шестого чувства – очень хорошее упражнение во многих отношениях, ведь она не только тренирует ум, но и постоянно удерживает благие мысли.

После того как вы научитесь опробовать мысли о чем-нибудь конкретном, вы сможете с пользой для себя братья и за другие, более высокие идеи.

//-- Созерцание --//

Когда медитация станет для вас привычкой, которой ничто не сможет помешать, когда ни одна странствующая мысль не отважится на вторжение, вы сможете перейти к третьей

стадии – созерцанию.

Однако следует помнить, что вы не преуспеете в пробуждении шестого чувства, пока полностью не преодолеете блуждание ума. На протяжении долгого времени, пытаясь медитировать, вы будете обнаруживать, что ваши мысли постоянно отклоняются, и вы не будете знать этого, пока внезапно не обнаружите, как же далеко они ушли.

Не следует расстраиваться по этому поводу, все постигается путем длительных тренировок. Но когда вам, в конце концов, это удастся, и вы определенно овладеете умом, тогда вы придете к тому, к чему все предыдущее было лишь необходимой подготовкой.

Итак, вместо того чтобы рассмотреть в уме качество, возьмите высший духовный идеал, например Пресвятую Деву или какого-нибудь святого-покровителя. Имена не имеют значения, но это должно быть то, что вызвало бы в вас сильнейшее чувство почтения, любви и благоговения, какое вы только способны испытать.

Представьте себе этот идеал, и пусть ваши самые сильные чувства изливаются в направлении этого Высшего. Постарайтесь всей силой своей природы вознестись к нему, стать единым с ним, быть в этой славе и красоте, быть частью ее.

Если у вас это получится, если будете постоянно поднимать свое сознание, то наступит время, когда вы внезапно обнаружите свое единение с этим идеалом. Вы как никогда раньше осознаете и поймете его – ведь для вас воссияет новый и удивительный свет. И весь мир изменится для вас, поскольку в первый раз в жизни вы осознаете, что значит жить, а вся ваша прежняя жизнь в сравнении с новой покажется подобной тьме и смерти.

Продолжайте свои усилия, и вы подниметесь еще выше, и со временем перед вашим удивленным взором откроется жизнь еще более увлекательная и великая, насколько астральная жизнь больше физического существования белковых тел.

Такое развитие потребует от вас многих лет. Но ведь все великие Учителя Мудрости тоже были когда-то простыми людьми. Однако они сумели подняться над обыденностью, так надлежит подняться и вам.

И в заключение хочется сказать, что обычный человек, желающий раскрыть в себе скрытые способности, прежде всего должен заботиться об истинной чистоте сердца и, конечно же, души. Чтобы достигнуть великого, вы должны отбросить свои любимые грешки и физическую нечистоту; вы должны прекратить осквернять свое тело мясом, алкоголем и табаком и постараться сделать себя чистым на всех уровнях.

Нельзя служить Богу и маммоне одновременно. Человек, стремящийся к высшему идеалу, должен освободить свой ум от беспокойства и забот низшего порядка.

Разгадывание мыслей

Собственные придворные телепаты были у многих китайских правителей, например у императора Цинь Ши-Хуанди. Грозный правитель, известный своей беспримерной жестокостью, чрезвычайно боялся всякого рода заговоров и смут. В разгадывании мыслей ближайшего окружения ему должны были помогать даосские отшельники, известные своими необычайными способностями.

В народе считали, что они умеют ходить по воде, летать среди облаков, превращаться в лисиц и других животных. Но более всего они преуспели в чтении мыслей, поэтому и прятались высоко в горах, отказываясь служить свирепым китайским тиранам.

В этой главе мы приведем несколько даосских упражнений, помогающих человеку

научиться читать мысли окружающих.

//-- Упражнение с монеткой «Орел – решка» --//

Кто из нас не подбрасывал в детстве монетку, пытаясь угадать какой гранью упадет монета. Это упражнение как раз связано с этой детской игрой. Возьмите монетку и подбросьте ее. Пока она будет вертеться и пока не упадет на пол, попытайтесь, сконцентрировать всю свою волю и угадать, что выпадет, «орел» или «решка».

Данное упражнение развивает способность прогнозировать, предсказывать события. Поэтому для чистоты эксперимента эту монету может подкидывать другой человек, желательно вам давно знакомый, иначе вы будете давать монетке мысленную команду и монетка чаще будет падать именно той гранью, которую вы загадали.

//-- Упражнение с монеткой «Правая – левая» --//

Пусть все тот же знакомый спрячет кулачки с монеткой за своей спиной. А вам нужно, глядя в его глаза, попытаться угадать, в какой руке монетка.

Данное упражнение развивает способность считывать информацию об объекте по глазам и внешним проявлениям человека.

//-- Упражнение с монеткой «Правда – ложь» --//

Отвернитесь, пусть ваш друг накроет ладонь монетку. Когда вы повернетесь, он должен сказать вам, какой стороной лежит монетка, а вы должны определить, лжет он или нет.

Данное упражнение способствует выработке первичного навыка считывания вербальных (словесных) бессознательных шаблонов «правды» и «лжи» в поведении человека.

//-- Упражнение с монеткой «Чтение мысленных сигналов» --//

Пусть ваш помощник положит две ладони перед собой, под одной из ладоней он должен спрятать монетку. Когда вы повернетесь, он должен мысленно сообщить вам, под какой ладонью монетка.

Данное упражнение способствует выработке навыка чтения мысленных сигналов связи.

//-- Упражнение с картами «7 карт» --//

Запомните одну из шести карт, после чего, когда вы отвернетесь, ваш приятель должен разложить карты перед вами, зная, где лежит задуманная карта. Ваша задача – анализируя все источники невербальной информации, в том числе и мысленные сигналы помощника, определить, где лежит нужная карта.

Данное упражнение способствует закреплению навыка считывания невербальных бессознательных сигналов.

//-- Упражнение с картами «1 из 52» --//

Ваш приятель держит колоду карт перед собой, он видит, какая карта у него перед глазами. Сначала попытайтесь угадать, какая это масть или цвет.

Усложняя, попытайтесь угадать значение карты.

Данное упражнение закрепляет навык считывания невербальных бессознательных сигналов.

//-- Упражнение с картами «Внушение сигнала» --//

Помощник отрывает карту и мысленно диктует вам, какой она масти или цвета. Вы пытаетесь угадать.

После этого можно усложнить задание, помощник будет мысленно диктовать вам всю информацию о карте.

Данное упражнение закрепляет навык считывания вербальных бессознательных

сигналов.

//-- Упражнение с картами «Испытание изменщика» --//

Ваш помощник открывает карты. Вы перечисляете цвета карт, масти и, следя за его реакцией, пытаетесь угадать, какой масти или цвета открытая карта.

Как и в предыдущих упражнениях, нужно затем угадать карту целиком.

Данное упражнение учит систематизировать получаемую информацию путем формирования различных вербальных и невербальных сигналов бессознательного.

Даосская техника гипноза

Даосские монахи из монастыря Лин Бао, расположенного в живописных горах Уданшань, обладали феноменальными знаниями по истории и медицине. Они также владели психотехниками внушения, известными в Европе как гипноз. С помощью даосского гипноза излечивают такие распространенные болезни, как алкоголизм, табакокурение, избыточный вес, заикание, энурез.

Однако в наше время гипноз используют не только в лечебных целях. Гипноз завоевывает популярность во многих областях человеческой деятельности. Например, с помощью самогипноза можно быстро восстановить силы, привести себя в хорошее расположение духа, избавиться от неприятных переживаний.

А те люди, которые идут еще дальше, благодаря систематическим занятиям приобретают контроль над окружающими. Особенно важно владение гипнозом для специалистов, которые по роду своей деятельности много общаются с людьми.

Не злоупотребляйте полученными знаниями, используя приведенные ниже приемы.

//-- Прием гипноза «Ключ» --//

Этот прием основывается на способности организма выполнять психические и физиологические внушения. Сядьте на стул, выпрямив спину, или лягте на жесткое основание без подушки, жестко зафиксируйте взгляд на одной точке 5-10 секунд, а затем дайте себе установку: «Сейчас я мысленно сосчитаю от одного до семи, и у меня автоматически наступит состояние глубокого мышечного расслабления и отдыха.

Веки отяжелеют и закроются. Я буду глубоко дремать (можно кодировать, что-либо иное, например, «буду хорошо запоминать информацию» или «у меня пропадет тяга к курению») 15 минут (или иное время), а затем глаза автоматически откроются.

Я проснусь с отличным самочувствием и настроением.

Далее вы должны мысленно сосчитать до семи, закрыть глаза и отдохнуть, либо выполнить то, на что вы себя запрограммировали.

Через закодированное время глаза сами откроются, и вы выйдете из аутогенного транса.

Этот «ключ» можно использовать для укрепления ночного сна, изучения иностранных языков, развития памяти, для тренировки вхождения в глубокий транс, для развития воображения и творческих способностей, повышения спортивных или иных показателей, для коррекции привычек и черт характера и т. д.

//-- Прием гипноза «Блестящий предмет или ладонь» --//

Наиболее простой способ гипнотизации, который может применяться для самогипноза, так и для гипноза других людей.

Блестящий предмет небольшого размера (это может быть никелированный шарик, маленькое зеркальце и т. д.) вы помещаете перед глазами гипнотизируемого напротив

переносицы. Такое расположение блестящей точки вынуждает гипнотизируемого сводить глазные оси в одну точку и за счет этого быстро наступает гипнотизация.

Прежде чем приступить к гипнозу, нужно настроить гипнотизируемого при помощи обстановки: мягкий свет, удобное расположение.

Обратитесь к нему с предложением расслабиться, довериться, подготовиться ко сну. Поднесите свою раскрытую ладонь несколько выше уровня глаз на расстояние 8-12 сантиметров и предложите смотреть в центр ладони, не отвлекаясь ни на какие мысли.

Вызовите поток тепла из ладони. За счет сильного напряжения глаз у него появится желание закрыть их. Через 3–5 минут применяйте формулы внушения:

- через несколько минут вы погрузитесь в сон и будете слышать только мой голос...
- ваши веки тяжелеют...
- вам трудно сопротивляться желанию спать...
- желание спать нарастает...
- веки тяжелеют все больше и больше...
- вы не можете сопротивляться все нарастающему желанию спать...
- сейчас я досчитаю до десяти, и вы заснете...
- один, веки тяжелеют, сонливость нарастает...
- два, вы будете спать и слышать мой голос...
- три, желание спать усиливается...
- четыре, вы расслабляетесь, сонливость нарастает...
- пять, веки тяжелые, мышцы расслаблены...
- шесть, вы засыпаете, засыпаете, засыпаете...
- семь, сонливость нарастает все сильнее...
- восемь, вы не можете сопротивляться желанию спать...
- девять, вы засыпаете, засыпаете, засыпаете...
- десять, вы спите...

//-- Прием гипноза «Черная точка» --//

Гипнотизируемого усадите лицом к свету у столика, на котором лежит лист бумаги с черной точкой диаметром пять миллиметров.

Сядьте напротив него, возьмите его за обе руки у пульса. Потребуйте от гипнотизируемого смотреть, не отрываясь, на черную точку.

Смотрите на лицо гипнотизируемого, часто и внушительно приказывайте ему думать о сне.

Заметив, что гипнотизируемый с трудом удерживается от засыпания, голосом, не подразумевающим возражение, прикажите:

- Усните!
- Я приказываю вам уснуть!

//-- Прием гипноза «Ходики» --//

Усадите гипнотизируемого спиной к тикающим часам. Лучше, если это будут настенные часы с маятником. Станьте сзади гипнотизируемого, положите обе руки на его голову так, чтобы средние пальцы рук были у его висков.

Прикажите ему закрыть глаза, не думать ни о чем постороннем, кроме сна:

- думайте только о сне...
- прислушивайтесь к тиканью часов...
- когда станете думать о постороннем, начните мысленно считать удары маятника, думая только о сне...

– вы должны уснуть...

– вы засыпаете...

При симптомах усталости начните левой рукой легкие тепловые поглаживания у левого виска, затем правой рукой легким движением закройте глаза.

//-- Прием гипноза «Зеркальце» --//

Гипнотизируемого усадите в кресло или на диван. К его глазам поднесите небольшое зеркало с приклеенной в центре черной точкой около сантиметра в диаметре.

За головой гипнотизируемого поместите источник света таким образом, чтобы отраженный зеркалом свет попадал ему в глаза. Дайте указание непрерывно смотреть на черную точку. Возьмите левой рукой правую руку гипнотизируемого в том месте, где нащупали пульс, а правой медленно водите зеркалом перед глазами: вверх, вниз, вправо, влево.

Слегка пожимая пульс, произносите с расстановкой:

– я вас гипнотизирую...

– вы уснете...

– я заставлю вас уснуть...

– ваш сон будет продолжаться только 10–15 минут, затем я разбужу вас, и это не повредит вашему здоровью...

– усните... думайте о сне...

– прошу вас ни о чем не думать, не сопротивляться...

– думайте только о сне...

Когда гипнотизируемый закроет глаза, слегка потрите его виски своими мизинцами.

//-- Прием гипноза Чей-Дзы --//

Даосский монах Чей-Дзы в своих учениях описывал иной способ гипноза.

Возьмите в свои руки большие пальцы рук гипнотизируемого таким образом, чтобы наружный край ваших собственных пальцев касался внутреннего края его пальцев.

Устремите на гипнотизируемого взгляд. В течение 2–5 минут добейтесь, чтобы температура ваших рук сравнялась с температурой рук гипнотизируемого.

Разогрейте свои ладони. После этого положите ладони на его плечи. Затем поднимите руки над головой гипнотизируемого и проведите ладонями над его лицом и вниз до области желудка 5–6 раз, держа ладони на расстоянии пяти сантиметров. Потом медленно проведите вдоль тела вниз к ногам.

Информационное кодирование

Даосские монахи умели побеждать собственных противников, даже не применяя физической силы. Для них была важна духовная победа. Для этого они использовали особенные психотехники, которые сейчас более известны как информационное кодирование.

Даосское учение «Внутренний Канон Желтого Владыки» – основа знаний древних врачей души и тела человека. Эти знания, будучи настолько обширными и всеобъемлющими, что даже современные научные изыскания не способны достичь такого понимания глубинных процессов организма, на протяжении тысячелетий обеспечивали здоровье народам Юго-Восточной Азии.

Главным в целительных практиках даосов было, как ни странно, так называемое

информационное кодирование. Это не столько наука, сколько искусство, одна из самых мощных психотехник, которая помогает изменять самого себя и других наиболее эффективным и изящным способом.

Существует множество методик, способов и техник кодирования, позволяющих:

- правильно сформулировать цель;
- найти наиболее подходящие способы ее достижения;
- изменить поведение;
- избавиться от страхов;
- смоделировать чье-то эффективное поведение;
- найти выходы из, казалось бы, безвыходной ситуации.

Если вы поймете, что такое информационное кодирование, то без труда сможете разговаривать с каждым человеком на его собственном языке, видеть, слышать и чувствовать то, чего не замечают другие, становиться «своим» для любого человека, а самое главное – быть эффективным в своем деле.

Люди обычно делают курьезные вещи. Например, они берут что-то очень важное и нужное и помещают это в такое место, где это важное и нужное превращается в нечто совершенно неприемлемое и вредное.

Информационное кодирование – умение находить для каждой вещи свое место.

Главная цель этих упражнений – выработка необходимых практических навыков как для воздействия на других людей, так и для самоосознания и психической защиты.

//-- Упражнение «Скрытое внушение» --//

Часто интонации и ударения играют в нашей жизни большую роль, чем сами слова. Одно и то же слово, произнесенное с различной интонацией, несет не только разную эмоциональную нагрузку, но и разную информацию.

Даосы утверждали, что интонации создают душевную атмосферу между говорящими.

Данное упражнение лучше выполнять со своим другом или подругой. Возьмите какие-нибудь две известные детские книги.

Откройте свою книгу и, найдя первую попавшуюся фразу с прямой речью, запомните ее и произнесите вслух, глядя в глаза собеседнику.

Ваш партнер должен ответить первой попавшейся на глаза фразой с прямой речью из своей книги.

Подобный «диалог» ведется 5—10 минут.

Самое главное в этом упражнении – чтобы вы произносили фразы, глядя в глаза, а не читали.

Теперь попытайтесь изменить тембр голоса, например, говорите все низким или высоким голосом, громко или тихо.

Следующим этапом упражнения будет попытка изменить эмоциональность голоса. Попробуйте вести разговор нежным, грубым, печальным или радостным голосом.

Чрез некоторое время после начала выполнения упражнения вы отметите, что диалог приобретает осмысленность. Хотя, по сути, вы произносите бессмыслицу.

Таким образом у вас вырабатывается осознание факта, что именно интонации, а не сами слова, строят человеческое общение. Важной задачей собеседников является настройка друг на друга. Подстраиваться можно под позу, движения, жесты, дыхание, но не менее важно уметь подстраивать свою речь под речь человека, с которым ведется разговор.

При всей простоте этого упражнения оно чрезвычайно эффективно, дает стабильные результаты и широко используется в рекламе.

//-- Упражнение «Образное внушение» --//

Для того чтобы вы могли результативно взаимодействовать с людьми, по мнению даосов, нужно уметь подстраиваться под любого человека, но для этого вам следует научиться внедряться в его сознание, в его внутренний мир и тем самым пытаться влиять на его поведение, чтобы выработать у него нужное решение по вашему вопросу.

Задача упражнения – научиться говорить языком, понятным вашему собеседнику. Многие считают, что говорят на языке, понятном всем. Но «все» в данном случае вам не нужны, главное, чтобы ваш разговор был понятен и близок вашему собеседнику.

Упражнение, как и предыдущее, выполняется в паре. Расскажите своему приятелю какую-нибудь историю, в которой будет скрытое, образное внушение.

Для этого необходимо сочинить небольшую историю, в которой бы участвовал герой, напоминающий слушателя. Желательно, чтобы слушатель невольно спроецировал себя на этого героя, для чего последний наделяется привлекательными качествами.

Герой вашего рассказа должен совершить какое-нибудь простое действие, которое и будет являться скрытым внушением. Овладев методом скрытого внушения, вы сможете не только эффективно влиять на окружающих, но и осознать, какие истории и образы управляют вашим собственным поведением и влияют на принятие решений.

//-- Упражнение «Управление настроением» --//

Даосы утверждали, что хорошее настроение важно в общении. Для выработки хорошего настроения у вашего собеседника подойдет следующее упражнение, которое также выполняется в паре с другом.

В течение пяти минут молча смотрите друг на друга.

После этого вам дается пять минут, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого видите перед собой. Рассказ надо начинать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях вашего знакомого, например, добрые глаза, умный взгляд и т. п.

Потом вам дается пять минут для того, чтобы вы рассказали своему собеседнику, каким ваш собеседник был, с вашей точки зрения, в возрасте пяти лет. При этом можно говорить не столько о внешнем облике, сколько об особенностях поведения, характера.

После выполнения всех заданий вам следует сесть напротив партнера и в течение пяти минут представить его как человека, с которым вам вместе предстоит провести пять дней.

В результате проведения этого упражнения улучшается настроение, существенно сокращается дистанция между вами и приятелем.

В то же время опыт, приобретенный в процессе выполнения заданий, позволяет понять, насколько важен контакт глаз в ходе общения, и выявить стремление перенести свой опыт на другого человека, приписать ему то, что свойственно прежде всего нам самим.

Самое главное – попытаться улучшить настроение собеседника путем вживания в его образ, постараться понять его внутреннюю сущность.

//-- Упражнение «Прямое внушение» --//

Если человеку все время говорить, что он свинья, то он, в конце концов, захрюкает.

Согласно даосскому учению, эффективность прямого внушения определяется обаянием, волевым и интеллектуальным превосходством внушающего.

Для воздействия на собеседников со слабым интеллектом прямое внушение лучше сочетать с усиленными отрицательными эмоциями, иногда сопровождать его криком и соответствующей жестикуляцией.

Содержание внушения может быть таким: «Если это не сделаешь – вот это потеряешь!» Подобное «отцовское» внушение эффективнее, когда имеет эмоционально-смысловую насыщенность и сопровождается соответствующей мимикой, жестами и интонацией.

Однако следует помнить, что ключевые слова внушающий должен произносить четко, резко, напряженно, эмоционально насыщенно и обязательно повелительным тоном.

Если же ваш собеседник – высокоинтеллектуальная личность, то следует использовать положительные эмоции.

Содержание внушения, например, может быть таким: «Если вот это сделаешь – вот это приобретешь».

В случае, когда собеседник подавлен или слишком неуверен в себе, прямое внушение выполняют эмоциональным повелительным тоном с привлечением мимики и жестов, оформляющих неоднократно повторяемые резкие, громкие, короткие, как бы вколачиваемые фразы.

Если собеседник излишне возбужден и обеспокоен, то внушают успокаивающим «материнским» тоном, с применением неоднократно повторяемых мягких, убаюкивающих длинных фраз.

Выбор применяемого вида внушения зависит от психологической уязвимости собеседника, его волевых характеристик, черт характера, рода занятий, известных фактов биографии, реальной ситуации.

Потренируйтесь в паре с другом, пусть он сначала изображает человека со слабым интеллектом, потом подавленного человека, негодяя или интеллектуала с сильной волей.

Попытайтесь приказать ему то, что вы хотите, меняя тон приказа и, естественно, выражения.

//-- Упражнение «Использование сопротивления» --//

Умение говорить без отрицаний является важнейшим качеством любого собеседника, потому даосы советовали использовать отрицания, так как они часто вызывают внутренний протест слушающего.

Упражнение выполняется в тройках. Один слушает, другой задает вопросы, а третий на них отвечает.

Например, вы спрашиваете: «Что сейчас делает слушающий?», отвечающий описывает, что он действительно делает в настоящий момент, и программирует его дальнейшие движения. Например: «Сейчас он чуть согнул правую руку, приподнял брови, наклонил голову влево...»

Затем вы спрашиваете: «Что сейчас не делает слушающий?», а отвечающий описывает, что он не делает, и программирует его дальнейшие движения, но уже через «не»: «В настоящее время он не двигает левой рукой, не шевелит губами, не задерживает дыхание».

Затем слушающему дается команда либо напрямую, либо через отрицание. Например, «Ровно через 5 минут вы дотронетесь правой рукой до головы и подвинетесь влево» либо «Ровно через 5 минут вы НЕ дотронетесь правой рукой до головы и НЕ подвинетесь влево».

После этого делается перекрытие в виде отвлекающего разговора, а затем проверяется выполнение внушения.

Эта техника используется в тех случаях, когда собеседник по каким-либо причинам настроен негативно и оказывает внутреннее сопротивление. Чем сильнее это сопротивление, тем больше вероятность того, что он выполнит внушаемую команду или

воспримет идею, против которой настроен.

МЕТОДЫ АКТИВНОЙ МЕДИТАЦИИ

Анализ применения даосских психотехник показал, что они требуют весьма серьезной предварительной подготовки, так как внимание сосредотачивается на циркуляции энергии.

Но до открытия этих каналов может пройти несколько месяцев или даже лет с того момента, как вы начали заниматься даосской медитацией, весьма похожей на буддийскую медитацию концентрации.

Отличительной чертой даосской медитации является то, что наряду с естественным (буддийским) типом дыхания используется и «правильное», или обращенное, даосское дыхание, когда во время вдоха передняя брюшная стенка опускается, а во время выдоха – поднимается.

Медитация – европейский термин, охватывающий одновременно три различных понятия: внимание, сосредоточенность и мудрость.

В связи с этим следует напомнить, что ваши усилия не должны быть чрезмерными, так как излишнее рвение в работе с психикой может привести к весьма плачевным результатам.

//-- Медитация «Нить жизни» --//

Медитация – это метод саморегуляции, базирующийся на особой фиксации внимания, приводящей к осмысленной трансформации психических и физиологических процессов в организме. Существует несколько типов медитаций, но в данной главе мы рассмотрим один из основных.

В процессе медитации человек уходит в особое, измененное состояние сознания, в результате чего у него повышается восприимчивость, а также напрямую устанавливается связь с подсознанием. Это дает человеку возможность влиять на процессы, протекающие в организме.

Пока вы не освоите методики медитации, рекомендуется медитировать в полном одиночестве, закрывшись в комнате, где вас никто не побеспокоит, находясь в удобной для вас позе – сидя или лежа.

Перед медитацией желательно выполнить описанное ранее упражнение «улыбка Будды», чтобы полностью успокоиться и создать положительный эмоциональный фон.

Следующая вашей задача – полностью сконцентрироваться на том, чтобы вас не беспокоили не только окружающие люди, но даже посторонние мысли; при этом не позволяйте себе впадать в сонливое состояние.

Медитация «нити жизни» предназначена для выработки философского отрешенного отношения ко всей прожитой жизни в сочетании с созданием ключевого образа собственной «нити жизни» – своего жизненного пути.

«Нить жизни» вы должны представлять в виде тонкой золотой нити, протянувшейся через все времена из глубины веков, окрепшей в момент вашего появления на свет и скрывающейся в темных глубинах вечности.

Медитация «нить жизни» предназначена для формирования правильного и оптимистичного отношения к собственной жизни и к окружающему миру.

Прежде чем углубляться в бесконечность времени, потренируйтесь на самом легком участке вашей нити жизни – сегодняшнем или вчерашнем дне.

Для этого вечером, ложась в постель, вспомните, с чего началось ваше утро, и затем представьте и вспомните весь прошедший день как можно более подробно.

Воссоздавая события прошедшего дня, вы как будто заново проживаете его. Например, вспоминая, как вы ели бифштекс, постарайтесь вспомнить, каким движением вы брали в руки вилку и нож, вспомните его тяжесть в своей руке. Вспомните, как отрезали кусочек мяса, какой вкус был у соуса и т. д.

Восстановив в памяти сегодняшний день с утра до вечера, начните двигаться по нити жизни назад, воспроизводя его в обратном порядке, то есть с вечера до утра.

Следующим этапом вашей медитации будет просмотр событий прошедшего дня, но уже глазами стороннего наблюдателя. Так шаг за шагом вы обретете способность быстро перемещаться по нити жизни взад-вперед.

Данная медитация укрепляет и развивает ваше внимание и способность к концентрации, помогает избавиться от навязчивых и беспокойных мыслей, мешающих вам засыпать.

На первой стадии освоения упражнения, перемещаясь по нити жизни, вы должны задерживать свое внимание на всех событиях, явившихся источником положительных эмоций, и пропускать грустные моменты (если таковые имели место), чтобы после медитации у вас сохранялся положительный заряд энергии.

После того как вы освоите передвижение по нити жизни, вы можете приступить к воспроизведению в памяти остальных, не слишком приятных для себя событий.

Но если события были слишком драматичными и возбуждающими, их можно смягчить, несколько раз последовательно переходя из положения внутри линии жизни в позицию стороннего наблюдателя и обратно. Если же события прошедшего дня нанесли вам сильную травму, лучше к этому дню не возвращаться вовсе, по крайней мере на первом этапе упражнений.

Старайтесь в качестве отрезка нити жизни выбирать тот день, который оставил вам только приятные воспоминания.

Даосские мыслители утверждали: «Первый шаг на пути к счастью – научиться не быть несчастным».

Чтобы добиться этого, вам нужно научиться отслеживать в прожитой жизни все положительные моменты, а изучая негативные моменты, выработать способы борьбы с подобными ситуациями.

Рассматривая при перемещении вдоль нити жизни раздражающие нас обстоятельства из позиции стороннего наблюдателя, мы сможем увидеть свои ошибки в способах реагирования и научиться вести себя иначе в аналогичной ситуации.

//-- Омолаживающая медитация --//

Омолаживающая медитация не требует специального места и времени для ее проведения. Медитировать можно и в общественном транспорте, и на работе, и в постели перед сном.

Однако, шаолиньские монахи на первых этапах рекомендуют практиковать ее дома, в спокойной обстановке, лежа в кровати.

Начните с «улыбки Будды», вызовите образ своей нити жизни и представьте себе, что некая неведомая сила тянет вас назад в прошлое и вы падаете спиной назад, но не вниз в пропасть, а в бездну времени.

Для создания подобного образа падения вы можете проделать следующее

вспомогательное упражнение. В этом вам могут помочь двое друзей. Пусть они будут на подстраховке, встав сзади вас. Итак, встаньте спиной к ним на расстоянии примерно метра от них. Полностью расслабьтесь и представьте, что какая-то сила неодолимо тянет вас назад за плечи и затылок. Ваше тело начнет потихоньку отклоняться назад. Не препятствуйте этому движению и в момент, когда вы потеряете равновесие, не пытайтесь его восстановить. Падайте назад с прямым расслабленным туловищем, прямо на руки друзей, которые подхватят вас у самого пола.

Испытав свободное падение назад, многие люди получают удовольствие от падения. Подобные ощущения знакомы всем, кто когда-либо во сне падал спиной вниз с большой высоты.

Таким образом выполняйте падения спиной вперед до тех пор, пока вам не удастся избавиться от страха перед падением. Запомните ощущения наслаждения свободным падением спиной вперед и используйте его в омолаживающей медитации при падении сквозь время.

Научившись в предыдущей медитации перемещению во времени, отыщите в прошлом момент, когда вам было не больше двадцати лет, когда вы чувствовали себя наиболее здоровым, энергичным, оптимистичным, счастливым и наполненным жизненной силой.

Погружаясь в медитацию и возвращаясь в молодость, постарайтесь наиболее полно воспроизвести и запомнить сопутствующие этому эмоции и ощущения.

Каждый раз, перемещаясь по нити жизни сквозь время, вы будете чувствовать, как вы молодеете, наполняетесь силой и энергией, как ваши мышцы приобретают упругость, а кожа становится гладкой и свежей.

Если выполнять омолаживающую медитацию достаточно часто, вскоре вы почувствуете удивительные изменения. Вам удастся убедить свое подсознание, что вам действительно 20 лет.

Самовнушение и самопрограммирование – огромная сила, и при правильном и настойчивом занятии этой медитацией у человека действительно происходит омоложение кожных покровов и внутренних органов, могут потемнеть седые волосы и т. д.

Кроме того, эта омолаживающая медитация помогает снять стресс, избавляет от усталости, заменяет пессимистическую подсознательную установку «все уже позади» на оптимистическую «все еще впереди», а также производит множество других положительных эффектов.

//-- Медитация постижения судьбы --//

Многочисленные перемещения по нити жизни в позиции стороннего наблюдателя помогают человеку осознать, что такое судьба.

Данная медитация является весьма важной, ибо с ее помощью человек может отыскать ответ на вопрос о том, какова его судьба, можно ли в ней что-либо изменить и в какой степени судьба является делом его собственных рук.

Для начала составьте в хронологическом порядке список всех событий своей жизни, которые так или иначе повлияли на вашу судьбу. Включите в этот перечень все события, которые сможете вспомнить, невзирая на то, были ли они радостными или принесли вам огорчения.

Не переживая чувства, которые сопутствовали данным событиям, погружайтесь в каждое воспоминание и старайтесь как можно более детально воспроизвести все то, что произошло. Изучая событие, вы должны дать объективную оценку тому, как повлияли на вашу судьбу эти обстоятельства.

В медитации осознания судьбы даосы формировали характерное ощущение спокойного и благодарного принятия собственной жизни, какой бы тяжелой и трудной она ни была.

В прошлом почти каждого человека встречаются моменты, о которых он хотел бы забыть, события, которых он стыдится, которые он ненавидит или о которых он боится вспоминать – поскольку все это причиняет ему боль.

Продвигаясь в прошлое по нити жизни, вы начнете осознавать свою судьбу. Окинув взором свой жизненный путь со всеми его радостями и печалью, вы сможете понять, что на этом пути было случайным и что определено судьбой, а значит неизменно. А самое главное – найти то, что вы могли бы изменить, но по каким-то причинам не изменили.

Прошлое навсегда останется в прошлом, но у вас благодаря ему появились новые знания и большой опыт. Поэтому вы должны принять прошлое таким, каким оно было, и оставить его позади, лишь наслаждаясь прекрасными воспоминаниями о былом. Но не стоит привязываться к нему, как вы не привязываетесь и к прошлым страданиям.

//-- Медитация над небом --//

Данная медитация способствует общему укреплению здоровья, повышению жизненного потенциала.

Приток энергии в организм из космоса может помочь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и других функциональных систем.

Вы готовы раствориться в окружающем вас пространстве?

Тогда полетели!

Лягте на удобное для вас ложе и закройте глаза. Представьте, что парите в кристально-чистом голубом небе над пеленой облаков. Голубизна неба одухотворяет вас, и вас радует этот волшебный полет...

//-- Упражнение «Приток энергии» --//

Вы лежите, и вас ничего не беспокоит.

Согните руки в локтях, а кисти рук положите на солнечное сплетение, причем левая ладонь должна быть на тыльной стороне правой.

Прежде чем приступить к медитации, нужно нормализовать дыхание. Добейтесь того, чтобы продолжительность вдоха была равна длительности выдоха.

Теперь начинаем медитировать, сосредоточьте все внимание на солнечном сплетении. Отбросьте прочь все посторонние мысли, вы думаете только о солнечном сплетении. Вы должны почувствовать, как в районе солнечного сплетения формируется какой-то сгусток, плотный ком. Как только вы почувствуете, что сплетение разогрелось, переключите сознание на дыхание.

Сделать полный вдох. Представьте, как энергия из вдыхаемого воздуха попадает через легкие в солнечное сплетение и там накапливается.

При выдохе представьте, что солнечное сплетение сокращается, разгоняя аккумулярованную энергию во все части тела, в кончики пальцев ног, рук, в голову.

Дыхание должно быть глубокими.

При следующем вдохе вы накапливаете энергию в солнечном сплетении, при выдохе распределяете ее равномерно по всему организму.

При появлении чувства усталости, примерно через 10–15 минут после начала упражнения, закончите его.

Данное упражнение совмещает в себе весь положительный эффект от полного дыхания, при его выполнении происходит не только оздоровление легочных альвеол, верхних дыхательных путей, массаж диафрагмой плевральных мешков, но и приток энергии ко

всем органам.

//-- Упражнение «Энергия космоса» --//

Данное упражнение выполняют в положении лежа. Вытяните руки вдоль туловища, закройте глаза и постарайтесь максимально расслабиться, представив над головой Космос с сияющими яркими звездами, его бесконечные просторы.

Как и в предыдущем упражнении, все внимание сконцентрируйте на солнечном сплетении. Сделав несколько полных вдохов-выдохов, начните постепенно сокращать частоту и интенсивность дыхательных движений.

Представьте себе Космос, наполненный лучистой энергией, пронизывающей любые преграды.

Переключите внимание на ноги. Представьте себе, что энергия космоса впитывается ногами, она проникает через кожу и всасывается костями ног, как вода впитывается губкой. От ног она перетекает в солнечное сплетение, где скапливается, а при выдохах – распределяется по всему телу.

Накопив большое количество энергии, вы можете начать ее излучать вокруг вас. Представьте себе большое веретено, которое на выдохе, начиная от ног, вращается по часовой стрелке. Это веретено при своем вращении обволакивает все тело.

Сделайте вдох, в результате которого происходит поглощение энергии Космоса через кожу и кости, выдохните, и пусть тело наполняется этой энергией. Не забывайте поддерживать вращение веретена вокруг своей оси. Такое вращение сохраняется и при выдохе, однако, при выдохе оно становится более интенсивным.

По мере выполнения данного упражнения на каком-то этапе вы почувствуете, что ваше дыхание становится все реже и реже. Вам хватает кислорода и без дыхательных движений, вы дышите не кислородом, а космической энергией.

Если вы все же чувствуете недостаток кислорода, сделайте несколько редких дополнительных вдохов, но такая потребность постепенно исчезнет благодаря насыщению организма энергией.

Через 10–15 минут или при возникновении чувства усталости закончите упражнение, двигаясь в обратном направлении. Сначала исчезает вращающееся веретено, от головы к ногам. Потом ослабевает поток энергии, так как ваш организм уже впитал необходимое ему количество энергии из Космоса. Ваше дыхание становится нормальным, выровненным; немного полежав, вы постепенно открываете глаза и медленно встаете.

Ни в коем случае нельзя практиковать это упражнение в загрязненной атмосфере, вблизи промышленных предприятий или сильных источников магнитных полей.

Лучшее место для занятий – в каком-либо чистом уголке природы.

//-- Медитация «Огненный цветок» --//

Подготовительная часть. Сядьте прямо, не опираясь на спинку стула, поставьте ноги под прямым углом к полу. Руки положите на колени ладонями вверх. Глаза оставьте открытыми, расфокусировав взгляд.

Первая фаза. Направьте ваше внимание на копчик. Там появляется «огненная точка». Медленным, плавным, непрерывным движением «огненная точка» поднимается вверх по позвоночнику, оставляя за собой «огненный стебель», достигает центра головы и раскрывается в «огненную чашу».

Сверху начинает поступать огненная энергия, через «чашу» и «стебель» опускается вниз и собирается в огненный шар в первом центре (шар формируется вокруг стебля, величиной с яблоко). Фиксируем.

Огненная энергия поступает сверху и собирается в огненный шар во втором центре. Фиксируем.

Огненная энергия поступает сверху и собирается в огненный шар в третьем центре. Фиксируем. На этом первая фаза заканчивается.

Вторая фаза. Из огненного шара первого центра протягиваются «огненные корни» в обе ноги до подошв. Снизу, через «корни», начинает поступать огненная энергия и скапливаться в огненном шаре первого центра.

Идут два потока огненной энергии: сверху, через «чашу», – в огненный шар третьего центра, и снизу, через «корни», – в огненный шар первого центра.

Из огненного шара второго центра через руки вырастают «огненные листья»; когда «листья» достигают кончиков пальцев, руки раскрываются ладонями вверх. Через пальцы и ладони огненная энергия начинает поступать по «листьям» в огненный шар второго центра.

Идут три потока огненной энергии: сверху, через «чашу», – в огненный шар третьего центра, снизу, через «корни», – в огненный шар первого центра и по рукам через «листья» – в огненный шар второго центра.

Третья фаза. Приступайте к огненной пульсации. На вдохе втяните огненную энергию через «чашу», «корни» и «листья», на выдохе энергия выжжет в теле все лишнее, болезненное, ненужное. (Пульсация проходит в ритме спокойного дыхания, но с ним не связана, оно только задает ритм, несколько пульсаций произведите, задержав дыхание.) Количество пульсаций – 24–36.

Четвертая фаза. Остановите пульсацию. Втяните «огненные корни» в огненный шар первого центра, туда же втяните часть «огненного стебля» от копчика до первого центра. Вбираем «огненные листья» в огненный шар второго центра (руки соединяем, правая сверху, для левшей – левая), туда же втягиваем часть «огненного стебля» между первым и вторым центром. Закрываем «чашу», втягиваем ее в огненный шар третьего центра, туда же – часть «огненного стебля» между вторым и третьим центром.

Отдайте огненный шар первого центра импульсом, посланным прямо перед собой, с благодарностью пространству.

Огненный шар второго центра импульсом также отдайте прямо перед собой с благодарностью пространству.

Огненный шар третьего центра отдайте импульсом вертикально вверх с благодарностью пространству.

Это базовое упражнение необходимо выполнять первый раз в течение 30 дней, а далее по необходимости. Оно обеспечивает мощную энергетическую подпитку и очищает ваше тело от недомоганий.

//-- Медитации в движении --//

В этом виде медитации человек стремится слиться с ритмами своего тела и той местности, по которой он бежит. Подобный род медитации весьма распространен на Тибете и получил название «Лунг-Гом». Погружаясь в особое состояние сознания, тибетские монахи способны пробегать огромные расстояния за относительно короткое время. Однако польза от этой медитации не только в том, что бег перестает быть утомительным, а становится легким и приятным занятием. В ходе этой медитации вы должны научиться прислушиваться к своему организму. Стать с ним одним целым. Приучиться жить его ритмами и потребностями. Это не только принесет великолепный

оздоравливающий эффект, но и ближе познакомит вас с вашими собственными желаниями и нуждами.

//-- Медитативный бег --//

Этой медитацией лучше всего заниматься в утреннее время, предпочтительнее в одиночестве. Это поможет вам отрешиться от посторонних мыслей. Идеальным вариантом была бы пробежка по какому-нибудь парку или лесному массиву. Во время бега вы должны сосредоточиться только на самом процессе бега. Вы, ваш организм и местность стремятся к слиянию, стать единым целым. В какой-то момент вы войдете в нужный ритм. Вы ощутите себя здесь и сейчас, наедине с этим телом и этой местностью. Некоторые люди пытаются концентрироваться на решении каких-либо задач, что-нибудь сочинять. Это вполне допустимо. Однако суть этой медитации – именно в слиянии с собственным телом. Можно дополнить подобную медитацию произнесением мантры «со-хум». Это поможет вам поймать нужный ритм. На первых порах не следует ставить рекорды по дальности, начните с небольших расстояний. Затем постепенно увеличивайте нагрузку.

ДАОССКАЯ ПРАКТИКА ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ

Древняя мечта о бессмертии

Бессмертие в даосизме мыслилось как материальное бессмертие, бессмертие тела, а не души. Даосы полагали, что души и духи не могут существовать без телесной оболочки.

Китайцы никогда не разделяли дух и материю. Для них мир является непрерывной последовательностью от пустоты на одном конце до самой грубой материи на другом, а потому душа не является невидимым и духовным антиподом видимого и материального тела.

Более того, по мнению даосов, существует множество душ в человеке: три верхние души (хунь) и семь нижних (по). После смерти все души разделяются, и чтобы соединить разрозненные души после смерти, нужно тело, которое является единством и служит домом этим и другим духам.

Таким образом, лишь увековечение тела в той или иной форме может обеспечить бессмертие живой личности в целом.

Поиски бессмертия – конечной цели даосизма – требовали от человека немалых жертв, заставляя его мобилизовать всю свою волю и выдержку, все способности и терпение.

Тот, кто посвятил свою жизнь этому делу, должен был с юных лет отказаться от нормальной жизни с ее горестями и радостями, отрешиться от всех стремлений и страстей, во всем ограничить себя и целеустремленно двигаться только к одной великой цели.

Даосы считали, что существует множество способов достижения бессмертия, однако в трактатах и руководствах даны лишь самые общие указания. Без разъяснений учителя, без его расшифровки невозможно овладеть методом и процедурами в полном объеме.

Поэтому тайна даосского бессмертия с уходом учителей так и осталась нераскрытой.

Даосы верили, что совершение добрых дел удлинит жизнь, совершение же злых дел

укорачивает ее, приближает смерть. Желая стать бессмертным на небе должен совершить 1200 добрых дел.

Кроме этого существовали пять запретов: не убивать, не пить вина, не лгать, не красть, не прелюбодействовать.

А также десять предписаний: почитать родителей, соблюдать верность господину и наставнику, сострадать всем тварям, помогать страждущим даже во вред себе, освобождать на волю животных и птиц, возводить мосты, сажать деревья, строить жилища и колодцы у дорог, наставлять неразумных людей.

Самым главным из требований, предъявляемых к монаху, совершенствующемуся на пути к конечной цели, было вегетарианство.

Некоторые даосские школы, однако, разрешали своим последователям есть мясо и пить вино, предписывая пост лишь в определенные дни.

Среди физических упражнений, придуманных даосами в поисках бессмертия, были дыхательные упражнения, двигательная гимнастика и массаж.

Большое значение также придавалось сексуальной практике (но это уже другая история, не для этой книги).

Даосская дыхательная гимнастика

Среди многих способов дыхания наибольшей известностью у даосов пользовалось «эмбриональное дыхание». Человек при этом должен воспроизводить дыхание плода в утробе матери.

Даосы знали, что плод не дышит носом или ртом, что дыхание производится через пуповину, которую они называли «воротами судьбы». Всем мечтающим обрести бессмертие рекомендовалось овладеть эмбриональным дыханием.

Однако считалось, что не все сразу смогут дышать этим способом с легкостью, необходимой для достижения бессмертия, поэтому рекомендовались подготовительные упражнения.

//-- Упражнение «Задержка воздуха» --//

Уединитесь в какой-нибудь комнате, где вас никто не побеспокоит. Лягте на удобную постель, примите удобное для вас положение, закройте глаза.

Теперь попробуйте надолго задержать дыхание, «запереть» воздух в груди, заткнув нос и не разжимая рта.

Даосы рекомендовали задерживать воздух, дабы он накапливался и увеличивался в объеме. После этого его надлежало направить вниз, где он успокаивался, а затем сгущался и пускал ростки.

Когда он разрастался, его следовало снова направить вверх, чтобы он достиг темени. И только после этого сделать выдох.

Проделайте это упражнение до полной усталости, пытаясь направлять потоки воздуха внутри организма согласно даосскому учению.

//-- Упражнение «Небесный барабан» --//

Даосы разделяли дыхание на «внешнее», при котором вы вдыхаете внешний воздух, окружающий вас, и «внутреннее», при котором вы дышите воздухом, находящимся внутри вас.

Итак, в тот момент, когда вы вдохнете внешний воздух через рот, быстро закройте рот и

начните «бить в небесный барабан» не менее пятнадцати раз, но лучше больше.

Для этого ладонями рук обхватите голову и нажимайте на уши. Указательный палец поместите на средний, начните громко щелкать этими пальцами по голове сзади, должен получиться звук, как будто бьют в барабан.

При выполнении упражнения вы сглатываете внутренний воздух, что находится в это время в горле. Этот воздух с шумом спускается, капля за каплей, словно вода.

Мысленно проведите его через пищевод, массируя грудь рукой, дабы воздух скорее вошел в «океан жизненных сил», который находится на два пальца ниже пупка.

После трех сглатываний, как учили даосы, «океан жизненных сил» наполнится, и тогда воздух нужно вести по всему телу. Если у вас что-либо болит, то воздух следует вести к больному месту.

Если вы просто учите даосскому дыханию, следует представить две полосы белого воздуха и мысленно следовать за этими полосами, совершающими свой путь по телу.

//-- Упражнение «Выплавление воздуха» --//

Помимо предыдущего способа дыхания даосы рекомендовали способ свободной циркуляции, когда воздух не управляется человеком, а идет сам по всему телу, – «выплавление воздуха».

Уединитесь в тихой комнате, расстегните одежду или вообще снимите ее, распустите волосы, лягте на чистую постель, вытянув руки и ноги.

Глотнув внешний воздух, задержите дыхание, насколько это у вас получится.

Когда задерживать дыхание станет невыносимо и воздух будет стремиться выйти, надо открыть рот и выпустить его медленно, мелкими порциями.

Успокоив дыхание, следует снова приступать к «выплавлению воздуха».

Заниматься этим ежедневно нельзя, нужно делать интервалы в пять-семь дней.

//-- Упражнение «Эмбриональное дыхание» --//

Исходное положение – как в предыдущем упражнении.

Вдохните носом и затем закройте его, закройте воздух, удерживая его на время 120 ударов сердца, после чего осторожно выдохните ртом.

Вдох и выдох следует производить бесшумно и без напряжения, так, чтобы перо, помещенное перед носом или ртом, не шевелилось.

При этом необходимо вдыхать большое количество воздуха, а выдыхать малое.

По мере овладения «эмбриональным» дыханием следует увеличить интервал между вдохом и выдохом до тысячи ударов сердца, что должно привести к омоложению и оздоровлению организма.

Даосская двигательная гимнастика

Упражнения, которые рекомендовались даосами, были направлены на тренировку тела, а также на предотвращение или лечение болезней. Это не просто зарядка, это лечебная гимнастика.

Современные медики признают даосскую гимнастику весьма результативной не только в укреплении организма, но и в профилактике и лечении ряда заболеваний. Кроме того, замечен положительный психотерапевтический эффект этой гимнастики.

Даосы пользовались гимнастическими упражнениями с древнейших времен при переутомлении, судорогах, вывихах, переломах, ревматических болях, а также при

различных кровотоков.

Большинство гимнастических упражнений, практиковавшихся даосами, выполняются сидя или лежа, но иногда и стоя. Принимая различные положения, производя необходимые движения, важно правильно дышать.

Даосы вдыхали и выдыхали воздух так, как предписывалось для каждого комплекса упражнений.

//-- Упражнение «Постукивание зубами» --//

Упражнение выполняется сидя, на удобном сидении. Прежде чем начать, нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.

В начале упражнения следует постукивать зубами и собирать во рту слюну.

Когда слюны наберется достаточное количество, необходимо спокойно посидеть некоторое время со сжатыми кулаками.

Следующим этапом будет дыхание. Для этого обхватите руками макушку и сделайте двенадцать тихих вдохов и выдохов. После этого нужно расслабиться и подышать так, чтобы вы сами не слышали своего дыхания.

Затем следует двадцать четыре раза ударить в «небесный барабан» (см. описание упражнения выше).

Далее надлежит постукивать зубами не менее сорока раз. И когда слюны наберется предостаточно, закончить упражнение постукиванием по затылку пальцами, двадцать четыре раза каждой рукой.

//-- Упражнение «Покачивание небесного столба» --//

Небесный столб – это шея. Плотно соедините кисти рук перед грудью, как это делают некоторые народности перед молитвой, направьте пальцы рук вверх.

Поворачивайте голову поочередно то вправо, то влево. При каждом повороте нужно глядеть на плечо.

Выполните упражнение по двадцать четыре раза в каждую сторону.

//-- Упражнение «Красный дракон» --//

«Красным драконом», то есть языком двадцать четыре раза проведите во рту по небу, зубам, щекам, накапливая таким образом «священную воду» (слюну), затем прополощите этой слюной двадцать четыре раза рот, а затем тремя глотками сглотните ее со звуком «гу-гу», имитируя бурлящую воду.

//-- Упражнение «Растирание почек» --//

Упражнение выполняется стоя. Потрите руки, пока они не потеплеют. Задержите дыхание, после этого обеими руками потрите поясницу не менее двадцати четырех раз.

Затем уберите руки и плотно сожмите кулаки. Снова задержите дыхание, расслабьтесь, огнем сердца постарайтесь зажечь область на два пальца ниже пупка.

Когда почувствуете жар в этой области, переходите к следующему упражнению.

//-- Упражнение «Поклоны тигра» --//

Сядьте удобно, скрестив ноги. Закройте ладонями уши. Локти расставьте как можно шире.

Выполняйте наклоны вправо и влево. Семь раз в одну сторону, затем семь раз в другую сторону и повторите упражнение три раза.

Затем нужно постучать зубами, подышать, сглотнуть слюну.

Данное упражнение помогает при таких болезнях, как ревматизм, астма, одышка.

//-- Упражнение «Тигр, прыгающий в горах» --//

Данное упражнение следует выполнять стоя.

Сделайте двадцать четыре прыжка в разных направлениях, возвращаясь после каждого прыжка в исходное положение.

Дыхание свободное.

//-- Упражнение «Тигр выходит из пещеры» --//

Данное упражнение следует выполнять стоя на четвереньках.

Начните передвигаться на четвереньках вперед и назад по двенадцать раз в каждом направлении, все время возвращаясь в исходное положение.

Дыхание также свободное.

//-- Упражнение «Тигр хватает пищу» --//

Данное упражнение выполняется лежа на животе.

Поднимите с усилием вверх руки и ноги. Сделайте двенадцать мелких глотков воздуха. На продолжительном выдохе двигайте руками и ногами по семь раз, соответственно правой ногой и рукой, а затем левой рукой и ногой.

После этого сядьте строго вертикально и сделайте еще двенадцать глотков.

Задержите дыхание как можно дольше и потом медленно, неслышно освободите легкие от воздуха.

//-- Упражнение «Обезьяна вращает гончарный круг» --//

Сядьте на стул и представьте, что вы обезьяна, а перед вами гончарный круг.

Плотно сожмите кисти рук и держите кулаки перед собой друг напротив друга, как при гребле на лодке. Вращайте их по кругу вперед двадцать четыре раза. Потом столько же в противоположном направлении.

Дыхание во время выполнения упражнения произвольное и спокойное.

//-- Упражнение «Слон поддерживает небо» --//

Представьте себя могучим слоном. Но вместо хобота вы должны использовать свою руку.

Упритесь одной кистью в поясницу, а второй начните тянуться вверх, как слон, который собрался трубить. Когда движение достигнет бровей, переверните кисть ладонями вверх.

Пройдя верхушку головы, рука должна полностью выпрямиться. При этом глаза должны смотреть на тыльную сторону ладони. Теперь вы должны напрячь свой «хобот», чтобы «поддержать» небо, максимально задержав дыхание.

После этого сделайте еле слышный выдох и вернитесь в исходное положение.

Выполнить упражнение семь раз каждой рукой, «подпирая» раскачивающееся небо.

//-- Упражнение «Дракон расправляет крылья» --//

Упражнение выполняется стоя, ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Вначале сделайте вдох животом. Потом подайте таз вперед, при этом приподнимая правую ногу и сгибая ее в колене. Бедро должно располагаться параллельно полу, а верхняя часть туловища при этом должна быть отведена назад.

Одновременно руки поднимите вперед и разведите в стороны на уровне плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты.

По мере движения рук ладони разверните внутрь, направив пальцы друг на друга, кисти следует максимально согнуть в лучезапястных суставах.

Вдох должен быть ограничен средней частью легких, чтобы он не приводил к заполнению воздухом их верхних отделов.

Выдыхая, медленно вернитесь в исходное положение.

//-- Упражнение «Дракон поднимается в небо» --//

Данное упражнение выполняется сидя.

Слегка наклонитесь вперед и руками обхватите колени. Теперь начинайте с силой поднимать и опускать попеременно правую и левую ноги по двенадцать раз каждую.

Делайте вдох при подъеме ноги, выдох при опускании.

//-- Упражнение «Обезьяна перелезает через ограду» --//

Упражнение выполняется стоя.

Поднимите правую руку, как бы собираясь влезть на ограду. Левая рука при этом должна свисать вдоль тела. Сделайте двенадцать мелких глотков воздуха.

На медленном, неслышном выдохе сделайте шаг правой ногой в воздухе, не опуская ее на землю и оставшись стоять на левой.

Выполните упражнение семь раз, меняя руки и ноги.

//-- Упражнение «Тигр укладывается спать» --//

Данное упражнение выполняется перед сном и помогает быстро засыпать после тяжелого трудового дня.

Лягте на спину, так чтобы вам было максимально комфортно. Расслабьтесь и освободитесь от посторонних мыслей. Просто лежите и слушайте свое дыхание и больше ничего. Слушайте, как воздух входит и выходит

Вы должны почувствовать удивительную тишину и чистоту.

Это упражнение выполняйте от 10 до 20 минут – минимум 10, максимум 20, а потом спокойно засыпайте.

Даосский массаж

Этот вид целительных практик способствует очищению, омоложению и оздоровлению физического и энергетического тела человека.

Даосский массаж помогает восстановить душевное равновесие, улучшить качество жизни в целом.

Мобилизация изначальных ресурсов укрепляет жизненную силу, подготавливая к духовному росту и делая человека цельным существом. Возникает обостренное чувство жизни, обретается гармония в отношениях с собой и миром; результат – идеально сбалансированное здоровье и омоложение организма.

Обычно у человека разъединены дух, душа и тело, а его материальная жизнь не одухотворена и подчинена только физическому выживанию и бессмысленным развлечениям.

Мистическая сила даосского массажа соединяет высшую природу человека и его вечную душу с плотными энергиями его физического тела. Благодаря этому его жизнь получает толчок в направлении духовной эволюции.

//-- Подготовка к массажу --//

Даосский массаж предполагает сильные болевые ощущения, поэтому прежде всего необходимо подготовить тело к боли. Даосы советовали использовать бамбуковые палочки для «простукивания» тела.

Для этого возьмите пучок тонких бамбуковых или каких-нибудь других палочек и начните ритмично простукивать все зоны тела.

Постукивайте руки и ноги снизу вверх – от кистей к плечевым суставам и, соответственно, от ступней до тазобедренных суставов.

Вначале, пока тело еще не привыкло к болевым ощущениям, простукивайте тело через

одежду, однако в будущем лучше делать постукивание по телу без одежды.

Когда вы начнете простукивание, то заметите, что некоторые зоны реагируют на удары намного болезненней, чем соседние с ними области. Уделите этим участкам особое внимание, уменьшив силу и увеличив длительность воздействия на них.

Тщательно простукайте их и прилежащие к ним здоровые области, расположенные на расстоянии трех пальцев от болезненной зоны.

Прежде чем приступать к массажу, нужно подготовить руки, их необходимо сильно потереть друг о друга, чтобы они согрелись.

Немаловажен и настрой как массируемого, так и массажиста.

//-- Сеанс даосского общеоздоровительного массажа --//

Существует множество комплексов даосского массажа, в данной книге мы приведем самый простой, который можно делать любому человеку, так как он не имеет противопоказаний и легко выполняется.

Когда тело и руки будут подготовлены, можно приступать к сеансу. На протяжении всего сеанса массируемый должен сообщать массажисту, куда смещается болевая зона, чтобы последний мог контролировать движение отрицательной энергии и устремлять ее в нужном направлении, с единственной целью вывести «врага» из организма массируемого человека.

Руки массажиста начинают двигаться вдоль позвоночного столба снизу вверх. Указательный и средний пальцы массируют зону слева от позвоночного столба, мизинец, наложенный на безымянный палец, усиливает давление безымянного пальца, прорабатывающего точки справа от позвоночника.

После этого рука массажиста поднимается вверх вдоль позвоночника до линии плеч и продолжает массировать зону справа от позвоночника. Потом рука массажиста перемещается на симметричную ей область с левой стороны.

Массировать области плеч и лопаток нужно круговыми движениями небольшого радиуса, сочетая круговые движения с продавливаниями и перемещением вправо.

Двигаясь вниз вдоль позвоночника, массажист продолжает отыскивать болевые зоны, которые потом тщательно массирует, или применяет захват больного участка, выполняя массажный прием «укус белой собаки», заключающийся в продолжительном фиксирующем сжатии пальцами кожной складки или мышцы.

При обнаружении болезненной зоны вблизи от позвоночника ее следует «лечить» путем продавливания указательными пальцами.

Если массажист обнаруживает болевую зону на ягодицах, следует применить массирование зоны большим пальцем правой руки.левой рукой следует обхватить правую руку за запястье, осуществляя дополнительное давление.

Выполнив массаж позвоночника, приступаем к массажу ног. При обнаружении болевой зоны из-за наличия большого мышечного слоя следует воздействовать на нее локтем или суставом указательного пальца.

Если болезненное ощущение начнет «расползаться» из болевой зоны в стороны, следует дополнительно массировать зону костяшками кулака.

Техника глубокого продавливания помогает поднять «вредную» энергию из глубины мышц на поверхность.

Далее массажист переходит к обработке внутренней стороны бедра в непосредственной близости от половых органов. Поиск глубоко расположенных наиболее болезненных участков зоны ведется двумя руками.

Левой рукой следует производить диагностическое продавливание круговыми движениями сустава среднего пальца, а правой рукой осуществлять вспомогательные движения, сдвигая в нужном направлении кожу или мышцы.

При обнаружении болезненной зоны массажисту следует обеими руками совершить ее жесткое продавливание. Основное воздействие производится подушечками сведенных вместе средних пальцев рук, давление которых дополнительно усиливается за счет того, что массажист упирается большими пальцами в бедро пациента.

Далее начинается поиск болезненных зон на бедре с помощью четырех пальцев левой руки и большого пальца правой руки. Обнаружив подобную зону, необходимо ее обезоружить приемом продолжительного надавливания. По мере давления боль в точке должна ослабеть, а «вредная» энергия сместится в сторону тазобедренного сустава.

Вследствие описанных выше манипуляций боль начинает распространяться по наружной части бедра. Массажист, используя пальцы обеих рук, должен воздействовать на эти болезненные зоны. Первую зону прорабатывает большой палец левой руки, вторую – большой и указательный пальцы правой руки, причем большой палец давит на зону подушечкой, а указательный – согнутым суставом. Третью болевую зону обрабатывают мизинец и безымянный палец правой руки.

Далее следует вести «вредную» энергию вниз по направлению к ступне. В этот момент от давления следует перейти к несильному поглаживанию. Смещаясь вниз к коленному суставу, подушечками пальцев следует выгнать затаившегося под коленной чашечкой «врага».

Для этого правой рукой, работая указательным и безымянными пальцами, массажист должен отрезать вредной энергии путь вверх. Левая рука, используя большой палец в качестве опоры, воздействует на болезненную зону остальными четырьмя пальцами.

Боль должна сместиться еще ниже. Следующая болезненная точка, выявленная большим пальцем правой руки, подвергается жесткому продавливанию. Положение пальцев левой руки практически не изменилось. Давление направлено на те же зоны и под тем же углом.

В конце сеанса боль должна сместиться в ступню. Ступни ног и кисти рук наиболее удобны для активной борьбы с болезнью, поскольку из-за покрывающего их тонкого мышечного слоя на них значительно легче проводить массажные манипуляции. Для того чтобы выгнать боль из организма, массажист обрабатывает точки на наружной боковой части стопы и около лодыжки.

Далее боль должна переместиться на подъем ступни. Эту точку следует массировать вращательными движениями с одновременным глубоким продавливанием.

В древности для удаления болезненной энергии иногда использовались весьма экзотические методы вроде отрубания частей пальцев. Впоследствии ампутацию заменили на кровопускание.

Однако мы не будем действовать столь радикальными методами и для удаления «врага» ограничимся прикусыванием кончиков пальцев ног.

Прикусывание может быть как продолжительным и фиксированным, так и кратким и болезненным, с последующим соскальзыванием клыков с зоны укуса. При укусе может выделяться несколько капель крови.

Выведением болезни через пальцы ног заканчивается сеанс даосского оздоровительного массажа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Даосы утверждали, что поистине счастливый человек – тот, кто умеет любить себя, собственное тело, собственные мысли и собственную душу, а душ у даосов много.

Человек, не умеющий искренне и всецело любить самого себя, не может быть полностью счастлив и испытывает определенные трудности в том, чтобы заставить других людей любить его.

Однако не стоит путать любовь к самому себе с эгоизмом. Любовь к себе и полное принятие себя со всеми своими достоинствами и слабостями – признак гармоничной личности, лишенной внутренних конфликтов.

Самовлюбленные, ориентированные только на себя люди, ожидающие и требующие внимания от окружающих, несмотря на то, что они могут производить впечатление любящих лишь себя людей, на самом деле в глубине души чувствуют свою ущербность. Их поведение в первую очередь направлено на то, чтобы за счет внимания окружающих избавиться от чувства собственной неполноценности.

Безусловно, трудно найти человека, который был бы полностью удовлетворен всеми своими качествами и поступками. Если вы полагаете, что ваши недостатки перевешивают достоинства, это не добавит вам уверенности в самом себе. Более того, любые ситуации, которые косвенно напомнят вам о чем-то, что вы считаете в себе «плохим», тут же вызовут чувство тревожности или неудовлетворенности собой.

Людам в наследство от животных досталось некое шестое чувство, позволяющее на подсознательном уровне распознавать ощущения другого человека. Если человек чувствует себя неуверенным в себе, недостойным любви и доброго отношения, то это его ощущение почти как в пословице «на воре шапка горит» на интуитивном уровне передается другим людям, и они относятся к нему соответственно.

Тот, кто действительно испытывает к себе искреннюю любовь, как бы сигнализирует окружающим, что он благополучен, что он достоин любви и способен любить сам.

Такие люди, безусловно, счастливы и достойны здоровья и долголетия, как никто другой.

Полюбите себя и будьте счастливы!

Список литературы

Панфилов В. С. О парадоксах «Дао дэ цзина». – СПб.: Петербургское Востоковедение. Вып. 9. 1997.

Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. Культура народов Востока. – М.: Наука, 1984.

Есиока Еситое. Эйсэй э-но нэгай: Доке (Стремление к вечной жизни: Даосизм). Сэкай-но сюкё (Религии мира). Т. 9. Киото, 1970.

Медведев А. Н., Медведева И. Б. Психотехники счастья. – М.: София, 2001.

Медведев А. Н. Секреты даосского массажа. – М.: АСТ, 2007.

Воеводин А. И. Стратегемы – стратегии войны, манипуляции, обмана. – Красноярск:

Кларетианум, 1999.

Гордеев М. Н. Техники гипноза. – Минск: Попурри, 2004.