

**Мантэк Чиа
Мэниван Чиа**

ДАО

**ПРОБУЖДЕНИЕ
СВЕТА**

Т. 2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Этапы изучения и развития техники Микрокосмической Орбиты.....	11
--	----

ГЛАВА 6

ОТКРЫТИЕ БАЗОВОЙ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ.....	15
Техника открытия Микрокосмической Орбиты.....	16
Краткий обзор техники открытия базовой Микрокосмической Орбиты	16
Практика: подготовка к открытию базовой Микрокосмической Орбиты.....	17
Практика: открытие Микрокосмической Орбиты..	21
Пробуждение Исцеляющего Света: перемещение Силы по Микрокосмической Орбите.....	22
Стадия Инь: отдых вместе расположения Изначальной <i>Ци</i>	32
Завершение медитации.....	32
Альтернативные пути открытия Микрокосмической Орбиты.....	33
Заключение.....	44

ГЛАВА 7

ЭНЕРГИЯ ЗЕМЛИ И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА.....	46
Работа с Энергией Земли.....	46
Как работает заземление.....	46
Побочные эффекты занятий энергетическими практиками без заземления.....	48
Связь с Энергией Земли: обучение технике заземления.....	51
Практика. Микрокосмическая Орбита: чувство-	

вать Силу Земли.....	65
Техники опускания большой энергии в Землю.....	76
Выдувание.....	76
Выпускание.....	78
Заключение.....	83

ГЛАВА 8

КОСМИЧЕСКАЯ СИЛА: ЭНЕРГИЯ ВЫСШЕГО «Я» И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА.....	85
Что такое Энергия Высшего «Я» (Космическая Энергия)?.....	85
Небо, Земля и человечество: Великая Триада.....	85
Использование Энергии Высшего «Я» (Космиче- ской Энергии) в медитации.....	101
Практика: Микрокосмическая Орбитальная Ме- дитация. Знакомство с Энергией Высшего Я.....	103
1. Подготовка.....	104
2. Микрокосмическая Орбитальная Медитация.....	107
3. Завершение медитации: собирание энергии в пупке.....	119

ГЛАВА 9

ОТКРОЙТЕ СЕРДЦЕ: «ШЕНЬ» И МИКРОКОС- МИЧЕСКАЯ ОРБИТА.....	120
Роль работы с эмоциями в системе даосского ин- тегрального тренинга.....	120
Даосский взгляд на Дух.....	120
Добродетели: энергетическая основа наших по- ложительных качеств.....	121
Отрицательные качества — искаженное выраже- ние наших естественных добродетелей.....	123
Ци — мост между телом и умом.....	124
Трехсторонний подход системы интегрального даосского тренинга.....	126

От теории к практике.....	127
Эмоциональная энергия и техника <i>Внутренней Улыбки</i>	127
Работа с эмоциями в Микрокосмической Орбитальной Медитации	128
Открытие сердца.....	129
Эмоциональная энергия и техника <i>Шести Звуков</i>	131
Слияние Пяти Стихий.....	133
Путь к здоровью и бессмертию	138
Практика: Микрокосмическая Орбита: открытие сердца.....	138
Пребывание в состоянии любви.....	160

ГЛАВА 10

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ В МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ.....	162
Обилие сексуальной энергии.....	164
Значение накопления сексуальной энергии.....	165
<i>Дао</i> исцеляющей любви.....	166
Парные техники.....	175
Сексуальная энергия в практике Тай Цзи Цигун и Цигун Железной Рубашки.....	180
Сексуальная энергия и Нэйгун — Цигун для укрепления костей и наполнения костного мозга силой..	181
Могущество сексуальной энергии.....	183
Практика: соединение страсти с потоком Силы Любви.....	184
Заключение.....	198

ГЛАВА 11

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЦИ И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА.....	200
СВЯЗЬ С УНИВЕРСАЛЬНОЙ СИЛОЙ.....	200
Что такое Универсальная Сила (Исцеляющая	

Ци)?.....	200
Небесная Сила и Дух.....	201
Небеса и бессмертие.....	201
Взрастить бессмертное Дао.....	203
Различные аспекты силы Шень — Духа.....	205
Путешествие в Царство Небесное.....	212
Разновидности Небесной Ци.....	214
Возвратиться к Истоку.....	220
Пять ступеней восхождения к Небесной Ци в Исцеляющем Дао.....	223
Практика Микроскопической Орбитальной Медитации: открыть управляющий канал и подключиться к потоку небесной Ци.....	227
1. Подготовка.....	227
2. Микрокосмическая Орбитальная Медитация: открыть макушечный центр.....	228
Завершение медитации.....	245
Периодичность.....	245
КРАТКАЯ ФОРМУЛА ОБЩЕГО АЛГОРИТМА СВЕТОВОЙ МЕДИТАЦИИ.....	246

ГЛАВА 12

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР МЕДИТАТИВНЫХ ТЕХНИК РАБОТЫ С МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТОЙ.....	248
Общие принципы.....	248
Семь этапов Микрокосмической Орбитальной Медитации.....	248
Углубление Микрокосмической Орбитальной Медитации; стодневная тренировочная программа....	253
ФОРМУЛЫ ПРАКТИЧЕСКИХ АЛГОРИТМОВ... ..	255
Управление потоками энергии: волевое усилие, вращение глаз, касание, дыхание, цветовые визуализации.....	255

Цигун — техника разминки.....	256
Подключение к потоку Силы Земли.....	261
Активация межбровья и поглощение Космической Ци (Силы <i>Высшего Я</i>).....	262
Открытие сердца: Космическая <i>Внутренняя Улыбка</i>	263
Слияние Силы Любви с энергией сексуального желания.....	264
Открытие функционального канала: соединение трех Дан-тянь.....	265
Открытие Микрокосмической Орбиты и полное соединение всех ее точек.....	267
Промежуточный и усложненный уровни практики Микрокосмической Орбитальной медитации.....	272

ГЛАВА 13

МАКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА И МЕДИТАЦИЯ ПЯТИ СЕРДЕЦ.....	278
Открыть Макрокосмическую орбиту.....	278
ПРАКТИКА ПЯТИ ПУЛЬСОВ.....	281
Активация и соединение пяти пульсов.....	281
Активация <i>Ци</i> внутренних органов.....	281
Метод концентрации <i>Ци</i> в кистях рук.....	282
Массаж стоп ног.....	283
Активация <i>Ци</i>	284
Активация <i>Ци</i> в ладонях и кончиках пальцев.....	284
Активация Изначальной Силы.....	289
Активация Врат Жизни и Врат Неба.....	289
Соединение Неба и Земли.....	291
Активация межбровья — Центра Мудрости.....	292
Использование рук в работе с потоками <i>Ци</i>	293
Излучение и получение <i>Ци</i>	295
Оценка качества <i>Ци</i>	296
Накопление духовной энергии.....	297

Блокировка потоков энергии отрицательных внешних влияний.....	297
Восприятие потоков силы других людей.....	299

ГЛАВА 14

ЕДИНСТВО С ДАО.....	301
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАК- ТИКИ.....	301
Внутренняя Улыбка.....	301
Шесть Исцеляющих Звуков.....	302
Микрокосмическая Орбитальная Медитация.....	304
Некоторые ключевые моменты, о которых необ- ходимо помнить всегда.....	310

ГЛАВА 15

РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУД- НОСТЕЙ.....	313
Полезные Советы и Доступные Средства.....	313
Преодоление трудностей, возникающих в процес- се Медитации Целительного Света.....	313
То, на что следует обратить внимание: ключевые моменты в проблемах здоровья.....	330
Циркуляция энергии предохраняет от блокировок и поддерживает защищенность.....	335

ГЛАВА 16

ДАО ИСЦЕЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВО- ВЬЯ.....	340
ЕДИНСТВО С ДАО.....	340
Микрокосмическая Орбита позволяет объединить организм в единое целое.....	341
Профилактика — лучший путь к здоровью.....	342
Работа с наиболее распространенными заболева- ниями.....	343

Микрокосмическая Орбита и обыкновенная про-	
студа.....	343
Жар.....	344
<i>Ци</i> поможет устранить боль.....	344
Запор.....	346
Курение и употребление спиртных напитков.....	351
Встряхивание почек для преодоления усталости...	354
Общая слабость и старческий синдром.....	354
Нервное напряжение и головная боль.....	355
Высокое и низкое кровяное давление.....	358
Бессонница.....	360
Респираторные заболевания, астма.....	364
Восстановление после инсульта и частичного па-	
ралича.....	364
Шум в ушах.....	367
Нарушения работы вестибулярного аппарата.....	369
Проблемы со зрением.....	369
Облысение и выпадение волос.....	370
Шея.....	372
Предменструальный синдром (ПМС).....	372
Женское бесплодие.....	373
Переедание, диабет, проблемы пищеварения.....	373
Заболевание органов мочеполовой сферы у муж-	
чин (ночные поллюции, импотенция, заболевание	
предстательной железы)	374
Взаимодействие световых медитаций и других	
видов лечения.....	375
Эмоциональная сфера.....	378
САМОЛЕЧЕНИЕ	380
Небесное Промывание костного мозга.....	381
Земное Промывание костного мозга.....	381
Космическое Промывание костного мозга.....	382
Задержка дыхания, направление энергии по спи-	
рали, сглатывание слюны.....	382

Собрать и сбросить застойную энергию.....	383
Направление Ци с помощью сознания/глаз/рук к органам, нуждающимся в исцелении.....	384

ПРИЛОЖЕНИЕ

Энергетическое дыхание с помощью позвоночного столба.....	388
Как открыть энергетические каналы позвоночного столба.....	388
Соединение позвоночного столба с жизненно важными органами организма человека.....	388
Упражнения на развитие позвоночного дыхания...	392
РАСКАЧИВАНИЕ позвоночного столба.....	400
Упражнение на раскачивание «Шелковичный червь ползет по дереву».....	403
Упражнение «Журавль вертит головой».....	405
Покачивание из стороны в сторону.....	408
Круговое раскачивание (Скручивание).....	408
Смешанное упражнение на раскачивание.....	412
Раскачивание внутренних органов и желез внутренней секреции.....	412
Усложненный вариант упражнений (выполняется по желанию).....	416
Библиография.....	420

Этапы изучения и развития техники Микрокосмической Орбиты

Глава 6: Открытие базовой Микрокосмической Орбиты, где предложена техника, описанная в книге «Дао — пробуждение света» (*Awaken Healing Energy Through the Tao*) (Aurora Press, 1983). В этой главе даны также основные методы работы с Микрокосмической Орбитой и описаны новые способы ее открытия, в развитии которых я значительно продвинулся за последние десять лет работы на Западе.

Глава 7: Энергия Земли и Микрокосмическая Орбита. Изучив главу 7, вы научитесь связываться с энергией Земли, поглощать ее и соединять с вашей Изначальной Ци. Затем вы научитесь обращать эту усиленную Ци по Микрокосмической Орбите и таким образом устанавливать «заземление», необходимое при работе с Ци.

Глава 8: Космическая Сила: Энергия высшего Я и Микрокосмическая Орбита. Методы, изложенные в главе 8, способствуют углублению практики Микрокосмической Орбитальной Медитации, дальнейшему открытию каналов и связанных с ней центров. Также вы научитесь усиливать поток вашей Ци путем активизации точки между бровями и впитывания энергии Высшего Я. Научившись связываться с этой золотой энергией, вы научитесь делать из нее золотой шар света, который будет окружать и защищать вас во время занятий.

Глава 9: Открытие сердца: Шень и Микрокосмическая Орбита. Прочитав главу 9, вы расширите свою практику еще одной техникой, которая называется «открытием сердца». Здесь вы обнаружите связь между эмоциями и духом, или Шень. Активизировав этот важный центр, вы научитесь использовать энергию сердца для

очищения и регулировки физической и эмоциональной энергии других внутренних органов. Эта техника ставит на более прочную основу Микрокосмическую Орбитальную Медитацию и способствует развитию техники *Внутренней Улыбки*.

Глава 10: Сексуальная энергия и Микрокосмическая Орбита. В этой главе подробно рассказывается о значении использования сексуальной энергии в системе даосской практики. Следуя изложенным в ней принципам, вы расширите Функциональный канал, особенно внимание обращая на установление связи между сердечным и сексуальным центрами. Таким образом вы упрочите слияние духовной энергии любви и сексуального желания.

Глава 11: Небесная Ци и Микрокосмическая Орбита. В главе 11 рассматривается Небесная, или Универсальная, Сила (Небесная Ци) и наши связи с этой силой через физическое, энергетическое тело и тело Духа. В ней также описываются разные виды Небесной Ци и способы ее использования в медитации. В практической части вы получите указания, как сильнее открыть Управляющий канал. Вы научитесь связываться с Небесной Ци, текущей от Полярной звезды и созвездия Большой Медведицы, и вливать ее в вашу собственную Ци, что будет способствовать дальнейшему укреплению и оздоровлению вашего организма. И, наконец, вы изучите древние даосские методы обращения этих внешних энергий по Микрокосмической Орбите и комбинации их с вашей Изначальной Ци, что способствует восстановлению жизненной силы.

Глава 12: Краткое изложение основных принципов работы с Микрокосмической Орбитой: базовые и расширенные практики. В главе 12 кратко излагаются все шаги расширенной Микрокосмической Орбитальной Медитации.

Глава 13: Дальнейшее развитие практики: Макрокосмическая Орбита и пять пульсов. В главе 13 содержится описание более сложных техник работы с Микрокосмической Орбитой; сюда входят подробные указания на то, как черпать из бесконечного источника целительной силы природы. В ней вы также узнаете о технике работы с Макрокосмической Орбитой, или Большим Небесным Кругом, которая даст вам возможность обращать вашу Ци не только по Управляющему и Функциональному каналам, но и по всем четырем конечностям.

Глава 14: Единение с Дао: рекомендации по ежедневной практике. Глава 14 предлагает на ваше рассмотрение полезные советы, которые помогут вам успешно продвигаться в работе с Микрокосмической Орбитой, техниками *Внутренней Улыбки* и *Шести Целительных Звуков*. Сюда же включены советы, которые помогут вам построить занятия, учитывая времена года.

Глава 15: Как решить проблемы: полезные подсказки и домашнее лечение несложных нарушений. В этой главе содержатся ответы на наиболее часто возникающие в ходе практических занятий вопросы и указываются возможные затруднения. Если во время занятий у вас возникнут какие-либо проблемы, в первую очередь обратитесь именно к этой главе.

Глава 16: Исцеляющее и оздоравливающее Дао. В этой главе, посвященной лечению в ходе даосской практики, приводятся многочисленные примеры употребления техник работы с Микрокосмической Орбитой, техник *Внутренней Улыбки* и *Шести Звуков* для самоисцеления. В нее включены специальные методы лечения отдельных заболеваний и нарушений, а также общие даосские принципы лечения и оздоровления.

ГЛАВА 6

Открытие базовой микрокосмической орбиты

В этой главе мы изучим новые методы открытия базовой Микрокосмической Орбиты. В последующих главах мы постепенно ознакомимся с более сложными методами работы с Микрокосмической Орбитой, включающими техники усиления потока энергии в каждой точке ее прохождения. Все более сложные методы такой работы являются дополнением к технике открытия базовой Микрокосмической Орбиты, предлагаемой в данной главе.

Вы можете вносить изменения в технику исполнения и временные рамки упражнений, указанные в этой книге, в зависимости от уровня вашего опыта и успешности продвижения в занятиях. Важно лишь твердо овладевать каждым этапом перед тем, как переходить к следующему. Мы бы посоветовали выполнять каждое упражнение ежедневно на протяжении по крайней мере двух недель, чтобы полностью его освоить. Таким образом вы реально почувствуете энергию и заложите прочный фундамент для следующего уровня практики.

Даже если вы быстро усваиваете все принципы упражнения и быстро учитесь выполнять его, это не означает, что вы сможете за один раз им овладеть. Интеллектуальное понимание и способность к быстрому обучению не могут наладить связь «сознание — тело», которая приходит лишь с регулярными занятиями. Вы должны знать каждый шаг столь хорошо, чтобы делать его почти автоматически, без какого-либо напряжения.

Ваше тело, мозг и нервная система лучше всего научатся выполнять необходимое посредством длительного повторения каждого нового элемента через равные промежутки времени.

ТЕХНИКА ОТКРЫТИЯ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ

Краткий обзор техники открытия базовой Микрокосмической Орбиты

Общее описание

Микрокосмическая Орбитальная Медитация — техника достаточно простая.

1. Расслабьте позвоночник, выполнив дыхание по спинному мозгу и упражнение, раскачивающее позвоночник. Затем займите удобное положение сидя.

2. Расслабьте ум и тело, выполнив технику *Шести Звуков* и *Внутренней Улыбки*.

3. Ментально-волевым усилием проведите энергию по петле Микрокосмической Орбиты столько раз, сколько пожелаете.

4. Когда почувствуете, что готовы завершить цикл, соберите энергию в районе пупка.

5. Завершите медитацию легким *Ци*-самомаассажем, который поможет избавиться от неприятных ощущений в теле, возникших после длительного сидения в одной позе.

Суть работы с Микрокосмической Орбитой заключается в том, чтобы направить *Ци* в теле по замкнутому кругу. Все другие техники, представленные в последующих главах, являются просто усовершенствованиями, способами привлечения других энергий для того, чтобы улучшить и усилить циркуляцию *Ци* по Микрокосмической Орбите.

Техники открытия Микрокосмической Орбиты

По мере того как вы будете овладевать техникой открытия базовой Микрокосмической Орбиты, вам потребуется прилагать все меньше усилий. Сначала вам нужно будет опираться на методы, указанные в этой главе, что-

бы лучше чувствовать и направлять вашу Ци. Но со временем вы будете все меньше и меньше зависеть от этих указаний, потому что Ци будет двигаться легко, послушная вашему руководству.

При открытии Микрокосмической Орбиты можно использовать несколько техник.

- Закручивание Ци в спираль или вращение шара Ци умом и глазами.
- Наложение рук на опорные точки Орбиты.
- Вдыхание в каждую опорную точку Орбиты.
- Дыхание малыми порциями по Орбите.
- Дыхание большими порциями (глубокое и медленное) по Орбите.
- Расположение ладоней над опорными точками Орбиты для стимуляции ауры.
- Раскачивание вперед-назад для активизации переднего и заднего каналов (в положении сидя или стоя).
- Цвета и визуализация.
- Постукивание по крестцу расслабленными кулаками.
- Постукивание зубами и прижимание языка к нёбу.
- Внутреннее или «маточное» дыхание — спонтанная пульсация Ци.

Практика: подготовка к открытию базовой Микрокосмической Орбиты

ПРИМЕЧАНИЕ: Более подробное описание этих техник содержится в главах 3 и 4 в ДОПОЛНЕНИИ,

Раскрепостите тело и позвоночник разогревающими Цигун-техниками. Слегка встряхнитесь всем телом. Затем выполните дыхание по спинному мозгу, раскачивание позвоночника и упражнение «Шея журавля».

Очистите эмоции и согрейте органы при помощи техники Шести Звуков. Выполните от 2 до 3 раз Звук каждого органа. Это поможет вам точнее настроиться на

тело и приведет энергию в более уравновешенное состояние, необходимое для исцеляющей циркуляции.

Займите удобное сидячее положение. Проверьте позу: сидеть вы должны прочно, руки сжаты, прямой позвоночник параллелен вектору силы притяжения, плечи расслаблены и развернуты, подбородок слегка оттянут назад, уши прямо над плечами, глаза мягко закрыты, язык касается нёба.

Заняв удобное сидячее положение, уделите несколько минут на то, чтобы сосредоточиться и подготовиться к работе.

Приготовьтесь к тому, чтобы сосредоточиться на внутренней работе. Четко осознайте окружающее вас. Почувствуйте, как стопы касаются пола, как руки контактируют друг с другом, почувствуйте, стул на котором сидите.

Услышьте звуки в комнате, за ее пределами и внутри вашего тела.

Осознайте ваше дыхание. Почувствуйте, как тело естественным образом расширяется, когда вы вдыхаете, и сжимается, когда выдыхаете. Это поможет вам размять вены и артерии. Сделайте как минимум от 18 до 36 раз таких осознанных вдохов и выдохов.

Расслабьтесь, выполнив упражнение *Внутренней Улыбки*. Каждый раз перед началом Микрокосмической Орбитальной Медитации выполняйте упражнение *Внутренней Улыбки*. Эта техника очень эффективно и глубоко расслабляет все части тела и ума и позволяет подключиться к положительным сторонам вашего существа.

Расслабление важно для сохранения здоровья и хорошего самочувствия как противоядие от стресса, но оно является только началом даосской медитации, а не ее конечной целью. Существует поговорка: «Любители медитируют, чтобы расслабиться; профессионалы расслабля-

ются, чтобы медитировать». Трудно достичь глубокого медитативного состояния, если тело и ум не расслаблены. Поэтому всегда уделяйте достаточно времени на выполнение упражнения *Внутренней Улыбки* перед началом Микрокосмической Орбитальной Медитации.

Лучше всего перед началом медитации улыбнуться всему телу, но если у вас мало времени, можно выполнить лишь часть всего упражнения. На ранних этапах практики вы можете сосредоточивать внимание на любой из передних, средних или задних линий *Внутренней Улыбки*, как это указано в главе 3. Однако при более развитой практике Микрокосмической Орбитальной Медитации очень важно сначала улыбнуться органам передней линии, чтобы активизировать добродетельные энергии, посредством которых вы будете устанавливать контакт с Универсальной, Космической и Земной Силами.

Внесение в тело слишком большого количества «сырой» энергии без предварительной настройки на частоты добродетелей может вызвать «несварение Ци»!

Более подробные инструкции по технике *Внутренней Улыбки* вы можете найти в главе 3 в разделе «Добродетели» (рис. 6-1).

Разогревание печки: активизация Изначальной Ци в нижнем *Дан-Тянь*.

1. Начните с выполнения от 18 до 36 циклов дыхания «кузнечных мехов».

2. Отдохните и соберите Ци в пупке; ладони находятся на пупке.

3. Раскрепостите кишечник вращательными движениями тела.

4. Разогрейте почки и активизируйте *Врата Жизни*.

5. Активизируйте Изначальную Силу путем оттягивания энергии от пупка и Врат Жизни и собирания ее в нижнем *Дан-Тянь*.

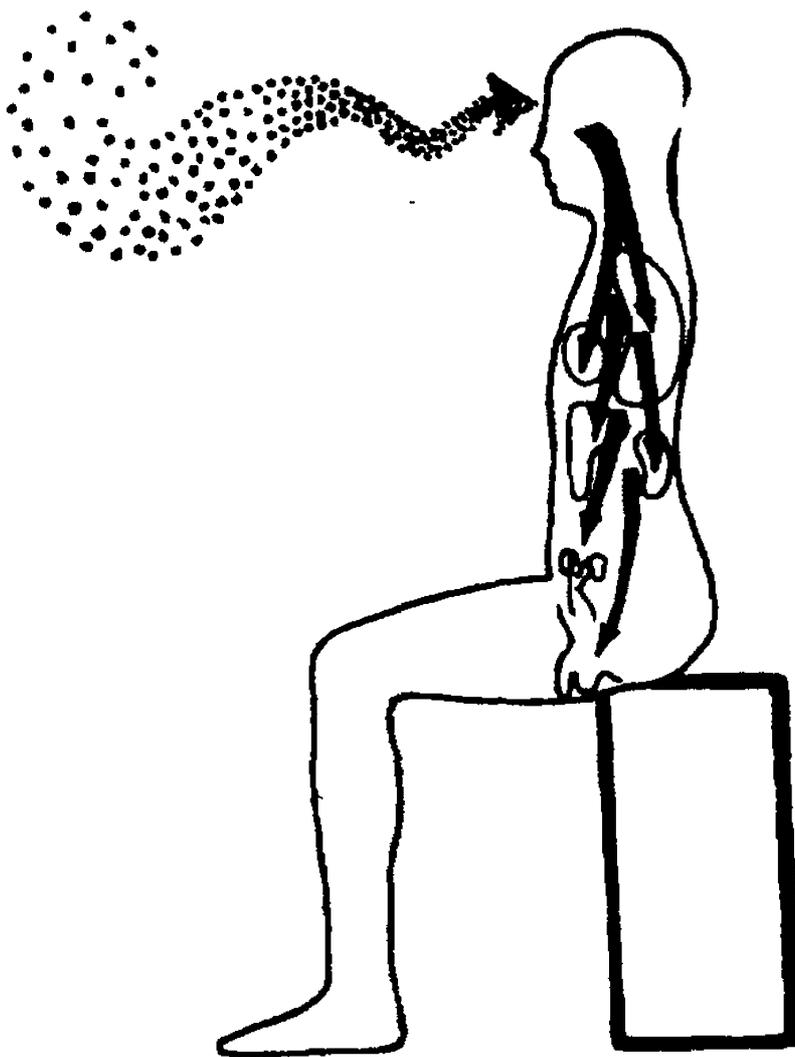


Рис. 6-1. Улыбнитесь, чтобы активизировать добродетельные энергии в органах.

6. Активизируйте сексуальную энергию, чтобы усилить Изначальную Ци.

7. Если вы завершили освоение предыдущих шагов и можете чувствовать давление, пульсацию и втягивание, слегка подтяните вверх половые органы и анус к области Изначальной Силы. Продолжайте вдыхать в эту область и чувствуйте, как там нарастает давление.

8. С увеличением давления вы почувствуете сильный поток энергии, текущий к вам. Позвольте Изначальной Ци распространиться, куда она захочет. На этом этапе Микрокосмическая Орбита может открыться спонтанно,

без каких-либо усилий: энергия может потечь вниз, к копчику, затем вверх по позвоночнику к макушке и обратно вниз по Функциональному каналу по передней части тела. Также *Ци* может направиться к больным участкам, которые нуждаются в лечении. Ваша Изначальная *Ци* знает, куда ей нужно направиться, она является самым лучшим лекарством. Вам не нужно направлять ее, если она начинает течь сама по себе. Просто расслабьтесь.

Для того чтобы завершить открытие Микрокосмической Орбиты, важно иметь отчетливое ощущение присутствия Изначальной *Ци* в пупочном центре. Это главный источник *Ци* в теле, и если этот резервуар наполнен плохо, все каналы *Ци* тоже будут плохо наполнены. По этой причине не следует спешить. Если вы потратите определенное время на то, чтобы подпитать *Ци* и сосредоточить внимание на этой точке, Микрокосмическая Орбита откроется легче и естественнее.

Практика: открытие Микрокосмической Орбиты

В этой первой практической части мы предлагаем вам три техники для улучшения ощущения *Ци*: метод использования силы ума и глаз, метод касания руками и метод естественного дыхания. Комбинируя их, вы сможете направить энергию в центры Микрокосмической Орбиты.

При помощи силы ума и глаз выполните спиральное вращение *Ци* в каждой точке и сконденсируйте ее там. Прикасаясь к точкам руками, сосредоточьтесь, осознайте и двигайте вашу *Ци*. Всегда для посылания энергии пользуйтесь правой рукой, а для получения — левой. В конце выполните глубокое и медленное дыхание, чтобы наполнить и открыть центры. В каждую точку сделайте естественный вдох. Пусть ваше дыхание будет долгим, глубоким, тихим, спокойным, ровным, мягким и регулярным.

Пробуждение Исцеляющего Света: перемещение Силы по Микрокосмической Орбите

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вам нужно припомнить технику использования силы ума и глаз, обратитесь к главе 4.

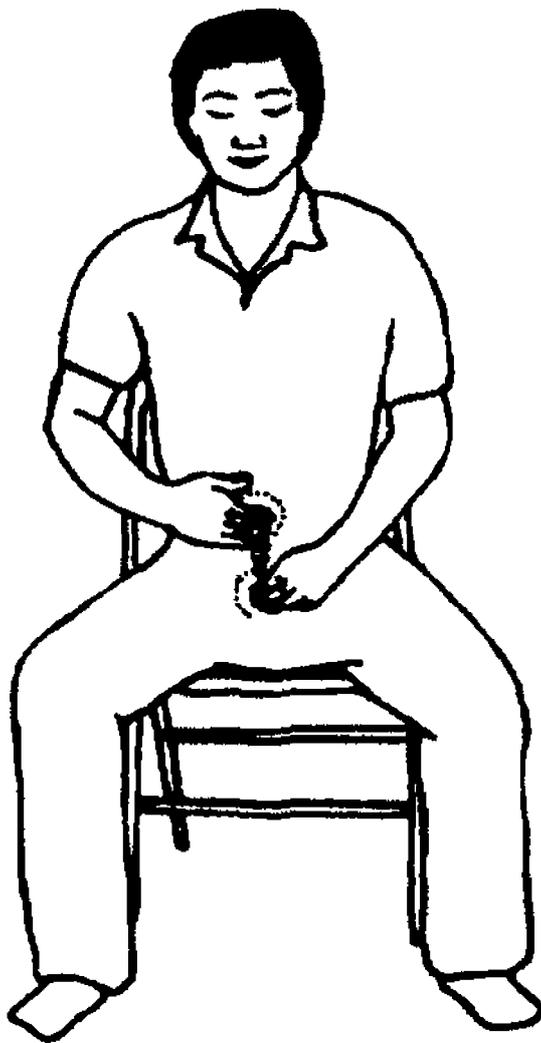


Рис. 6-2. Положите правую руку на пупок, а левую — на сексуальный центр.

Переместите энергию из пупка к области промежности

1. Положите пальцы правой руки на пупочный центр, а пальцы левой — на сексуальный центр (рис. 6-2). Пусть энергия распространится от точки Изначальной Силы и потечет к сексуальному центру. Посредством силы ума и

глаз выполните в сексуальном центре 36 спиральных вращений энергии против часовой стрелки, чтобы увеличить энергию, а потом — еще 36 по часовой стрелке, чтобы сконденсировать энергию в этом центре. Пошлите энергию от правой руки к левой и представьте, как канал между этими двумя точками широко раскрывается, по нему течет все увеличивающийся поток *Ци*. Почувствуйте, что вы наладили связь между двумя центрами.

При дыхании вдыхайте воздух в сексуальный центр, словно наполняя его свежей энергией. При выдохе тоже почувствуйте, как воздух течет в сексуальный центр, укрепляя и наполняя его. При выдохе скажите мысленно «*Ци*» и сосредоточьтесь на сексуальном центре, чтобы увеличить там количество энергии. Повторите вдохи и выдохи от 9 до 18 раз. Концентрируйтесь на сексуальном центре, пока не почувствуете, как накапливается *Ци*. Почувствуйте луч энергии, тянущийся от пупка вниз, к сексуальному центру.

2. Опустите левую руку и коснитесь области промежности тремя пальцами. Направьте энергию от пупка и сексуального центра к промежности. Пошлите энергию от правой руки к левой и представьте, как канал между этими точками широко раскрывается и по нему течет все увеличивающийся поток *Ци*. При помощи силы ума и глаз выполните там вращения энергии или поверните шар *Ци* 36 раз против часовой стрелки и 36 раз — по часовой.

Вдохните и выдохните в промежность, произнося слово «*Ци*», чтобы увеличить количество энергии. Повторите от 9 до 18 раз.

3. Соберите энергию в шар *Ци* в нижнем *Дан-Тянь*. Поворачивайте этот шар *Ци* (от 7 до 13 сантиметров в диаметре) в том же направлении, в котором энергия течет по Орбите. Пусть он вращается так быстро или так медленно, как ему хочется. Этот вращающийся шар способ-

ствуется лучшему течению энергии по Орбите. Опустите шар Ци в область промежности.

Поднятие энергии вверх по позвоночнику

1. Положите левую руку на крестец и копчик. Расположите ладонь на крестце, а кончиком среднего пальца коснитесь конца копчика. Кончики пальцев правой руки положите на сексуальный центр (рис. 6-3).

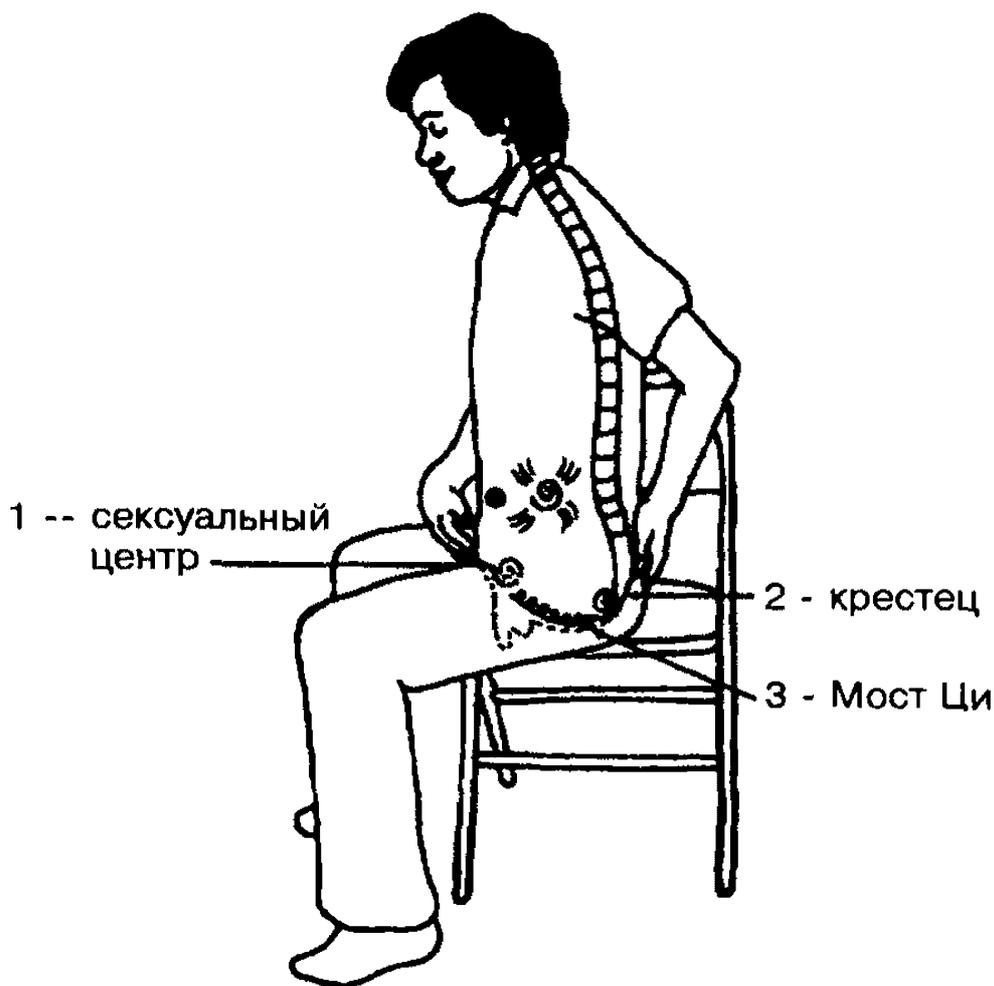


Рис. 6-3. Мост Ци.

2. Чтобы сделать Мост Ци, совсем чуть-чуть подтяните вверх промежность, используя больше ум, чем мышцы, и закройте половые органы (мужчины должны почувствовать мягкое поднятие половых желез и втягивание пениса; женщины слегка сжимают мышцы влагалища). По-

том мягко сожмите анус, подтягивая его к копчику. В конце осторожно сожмите заднюю часть мышцы сфинктера между анусом и копчиком и почувствуйте, как вы словно втягиваете энергию в копчик и крестец через соломинку. Пошлите энергию от правой руки к левой и представьте, как канал между этими точками широко раскрывается, наполняемый сильным потоком *Ци*. Почувствуйте, как энергия течет от пупка, сексуального центра и промежности в копчик и крестец. Выполните по 36 вращений в каждую сторону. Вдохните и выдохните в копчик и крестец, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество энергии. Повторите от 3 до 9 раз.

3. Переместите левую руку на *Врата Жизни*. Пусть энергия потечет в эту точку. Сделайте по 36 спиральных вращений энергии или поворотов шара *Ци* в каждую сторону посредством использования ума и глаз. Вдохните и выдохните во *Врата Жизни*, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество накопленной там энергии. Повторите от 9 до 18 раз.

4. Положите левую руку на точку Т-11. Пусть туда же потечет энергия. Сделайте там по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци* в каждую сторону посредством использования силы ума и глаз. Вдохните и выдохните в точку Т-11, мысленно произнося слово «*Ци*» и увеличивая количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз (рис. 6-4).

5. Позвольте энергии потечь в *Точку Крыла*, находящуюся напротив сердца (между Т-5 и Т-6). Выполните там по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в эту точку, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз.

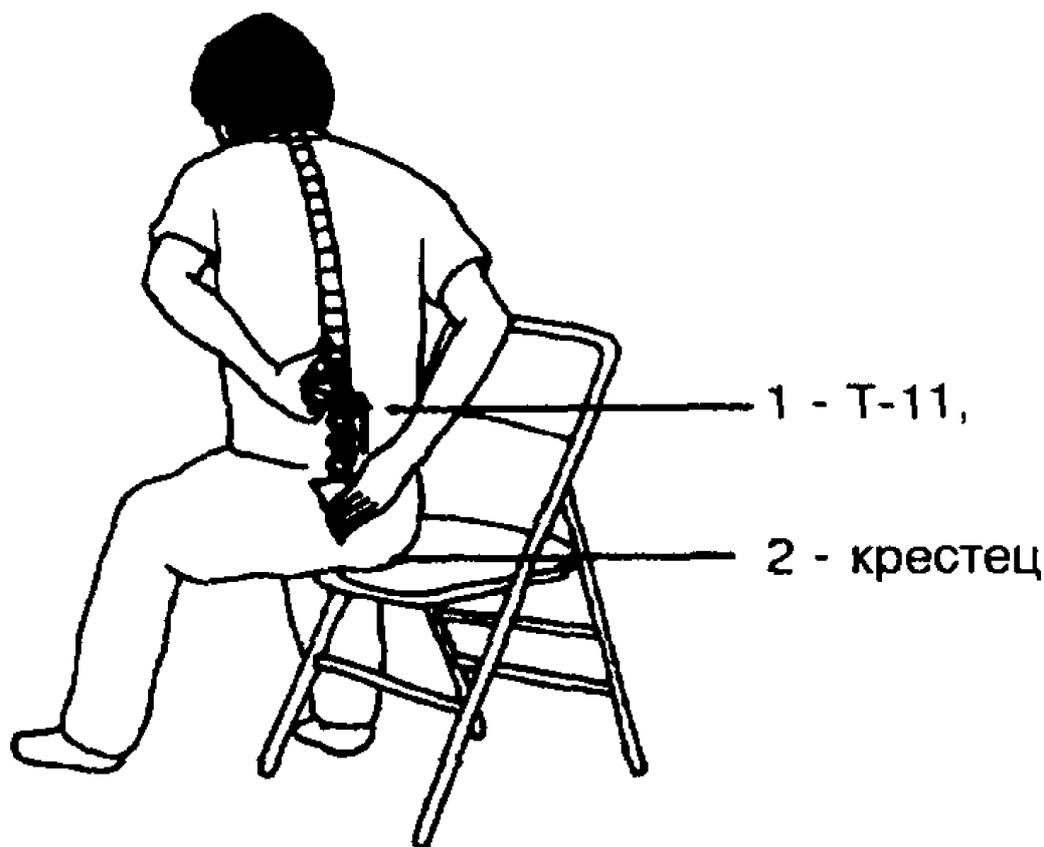


Рис. 6-4. Крестец и точка Т-11.

6. Положите левую руку на точку С-7 Пусть туда потечет энергия. Выполните там по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в точку С-7, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз (рис. 6-5).

7. Положите левую руку на *Нефритовую подушку*. Пусть туда потечет энергия. Выполните там по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону.

Вдохните и выдохните в эту область, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз (рис. 6-6).

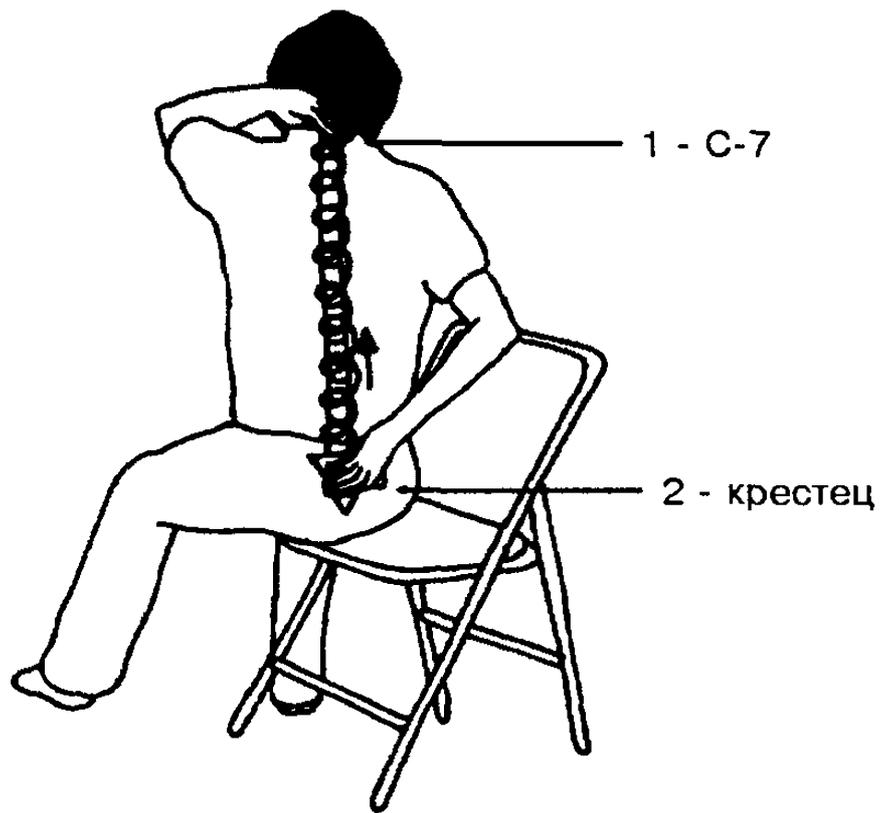


Рис. 6-5. Крестец и точка С-7.

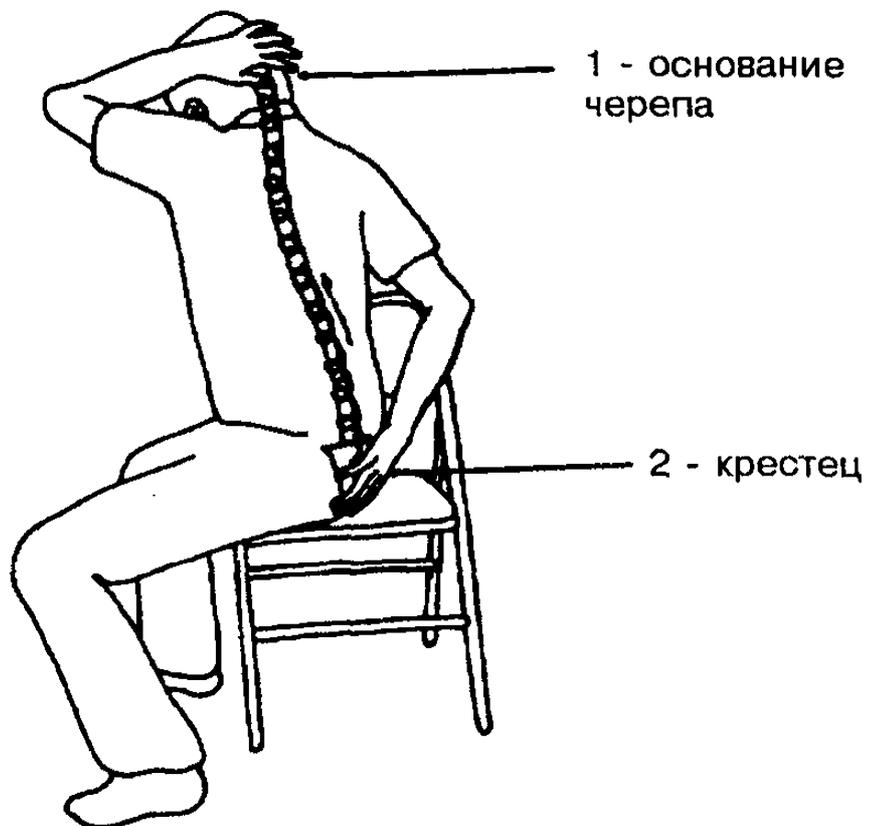


Рис. 6-6. Крестец и основание черепа.

8. Положите левую руку немного сзади на макушку. Позвольте энергии направиться к задней части макушки. Выполните по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в заднюю часть макушки, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество энергии в этой области. Повторите от 3 до 9 раз.

9. Положите левую руку сверху прямо на макушку. Направьте туда энергию. Выполните по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в макушку, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз.

10. Опустите руку на точку между бровями. Направьте туда энергию. Выполните по 36 спиральных вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в точку между бровями, мысленно произнося слово «*Ци*», увеличивая количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз.

Направьте энергию вниз по переднему каналу к пупку

1. Прикоснитесь кончиком языка к нёбу. Прижмите к нему язык, а затем ослабьте напряжение (рис. 6-7). Сделайте так от 9 до 18 раз. Постучите зубами от 18 до 36 раз, затем слегка их сожмите и разожмите. Благодаря таким действиям, вибрируют кости и активизируется костный мозг, что помогает передавать *Ци* по более плотному костному веществу.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Если у вас много пломб, не стучите зубами слишком сильно!*

Почувствуйте, как энергия течет к нёбу. Выполните по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и вы-

дохните в нёбо от 3 до 9 раз, мысленно произнося слово «Ци», чтобы увеличить количество накопленной там энергии.

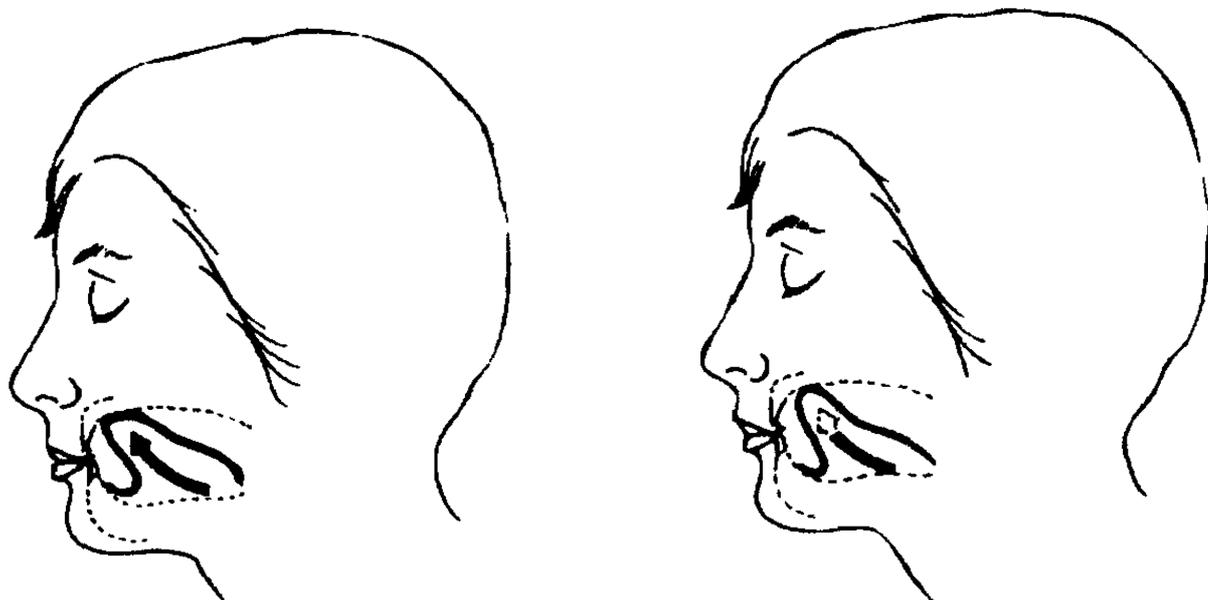


Рис. 6-7. Прижмите язык к нёбу, затем расслабьте его.

2. Опустите левую руку к точке горлового центра и коснитесь его кончиками трех пальцев. Соберите во рту слюну и проглотите ее. Направьте энергию в горловой центр. Выполните по 36 спиральных вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в горловой центр, мысленно произнося слово «Ци», чтобы увеличить количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз.

3. Опустите левую руку и коснитесь сердечного центра кончиками трех пальцев. Направьте туда энергию. Выполните по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в сердечный центр, мысленно произнося слово «Ци», чтобы увеличить количество накопленной там энергии. Повторите от 3 до 9 раз (рис. 6-8).



Рис. 6-8. Точка между бровями и сердечный центр.

4. Опустите левую руку и положите кончики трех пальцев на солнечное сплетение. Направьте туда энергию. Выполните по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в точку солнечного сплетения, мысленно произнося слово «*Ци*». Повторите от 3 до 9 раз.

5. Верните энергию к пупку. Выполните по 36 вращений энергии или поворотов шара *Ци*, используя силу ума и глаз, в каждую сторону. Вдохните и выдохните в пупок, мысленно произнося слово «*Ци*» (рис. 6-9). Повторите от 3 до 9 раз или больше, если понадобится, чувствуя позади пупка пульсацию. Если у вас возникают затруднения с опусканием энергии от макушки к пупку, руками как бы мягко «сгладьте» энергию вниз. Повторяйте гладящие движения до тех пор, пока не почувствуете, что успешно опустили избыточную энергию из головы, горла, груди или любого другого места в пупок.



Рис. 6-9. Точка между бровями и пупок.

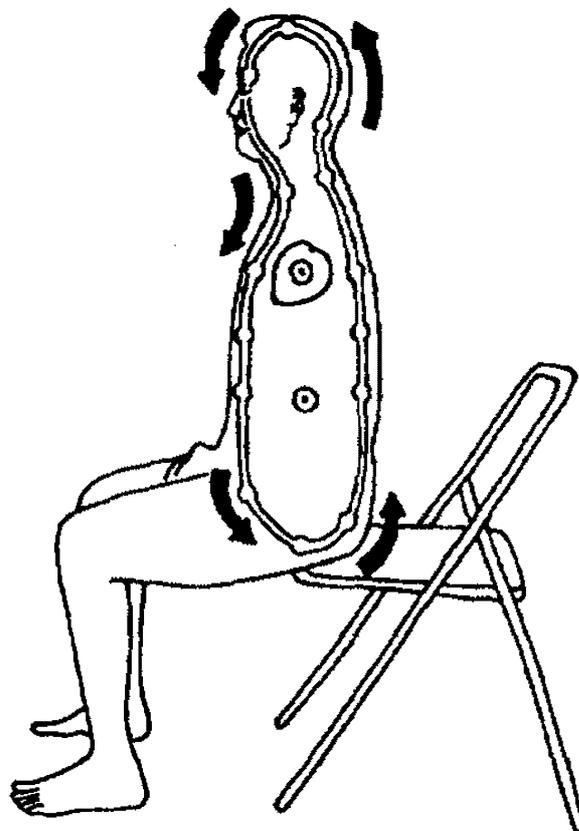


Рис. 6-10. Направляйте поток Ци по Микрокосмической Орбите силой ума, глаз и сердца.

6. На этом этапе вы можете завершить активную стадию, или стадию Ян, вашей медитации или же можете продолжать направлять поток энергии по Микрокосмической Орбите столько раз, сколько пожелаете (рис. 6-10).

Стадия Инь:отдых в месте расположения Изначальной Ци

1. Отдохните. Просто расслабьте ум и тело. Найдите внутри тела нейтральную точку. Она может быть в пупке, сердце, голове, в любом месте, которое кажется вам наиболее нейтральным. Просто будьте там. Ничего не делайте, просто пожинайте урожай после обращения энергии по Микрокосмической Орбите и регулирования течения вашей Ци.

2. Позвольте энергии делать, что ей захочется. Она может повернуть в обратном направлении, может потечь к другим частям тела, тело может начать трястись или вибрировать, вы можете услышать высокие звуки. В этой стадии проведите от пяти до десяти минут; дайте себе шанс вкусить плоды вашего прохождения Микрокосмической Орбиты: ощущение внутреннего покоя, тишины и ясности. Позвольте физическому телу раствориться в вашей Изначальной Ци, пребывая в состоянии пустоты, не прилагая ни малейших усилий.

Завершение медитации

1. Когда вы почувствуете, что готовы завершить занятие, направьте энергию к пупку и соберите ее в области за пупком, перед почками, чтобы подзарядить вашу Изначальную Силу. Выполните вращение энергии или повороты символа *тай-цзи* вокруг пупка: 36 раз наружу и 24 раза внутрь (для мужчин наружу — по часовой стрелке и внутрь — против часовой стрелки; для женщин, соответственно, наоборот) (рис. 6-11).

2. Минуту отдохните и насладитесь комфортным чувством покоя, которое вы создали во время медитации. Почувствуйте, как просторно стало внутри тела и ума те-

перь, когда вы очистились от физических и психических напряжений.

3. Закончите *Ци*-самомаассажем.

4. Медленно встаньте и внесите возникшие ощущения в вашу деятельность. Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать болезнь или стресс, возвратитесь умом и дыханием в центр *Ци*. После регулярных занятий вы сможете снова испытывать это приятное ощущение в любое время.

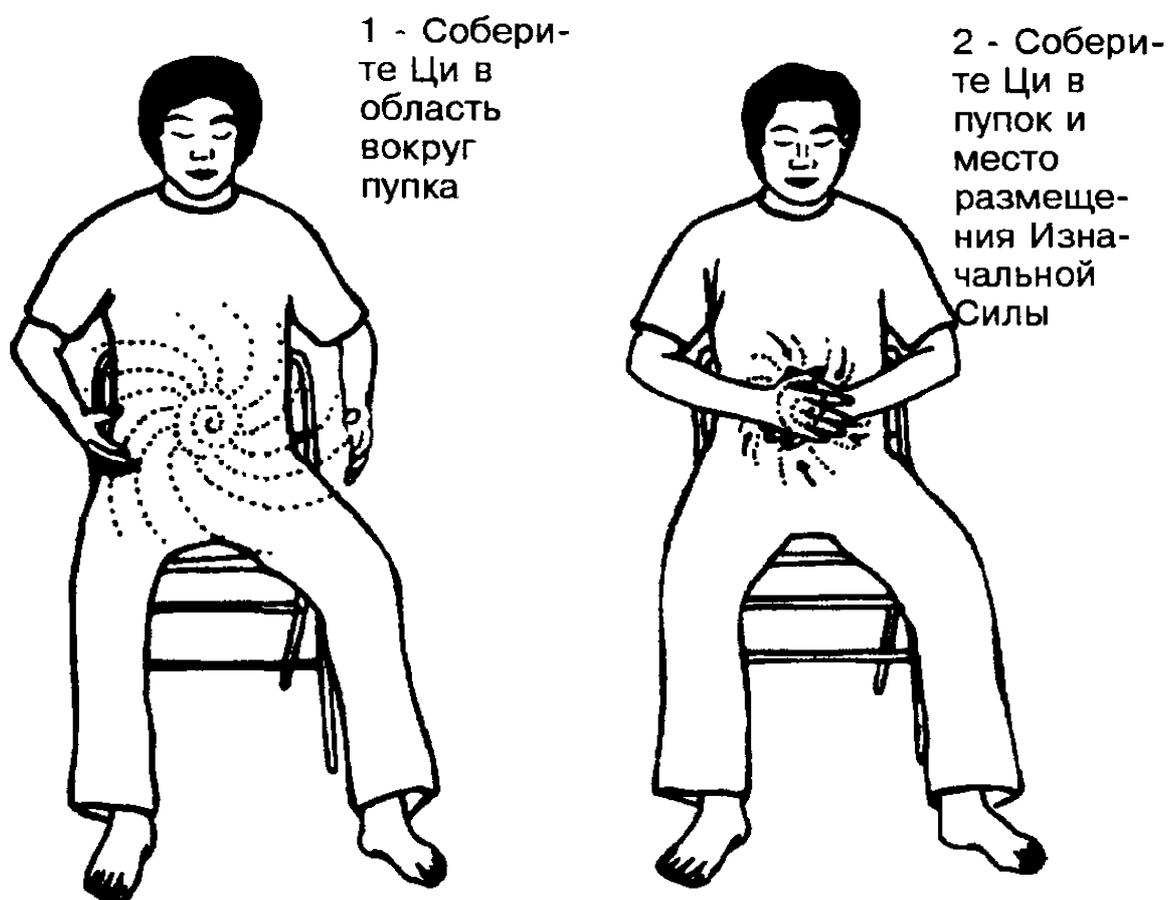


Рис. 6-11. Соберите и накопите *Ци* в пупке.

Альтернативные пути открытия Микрокосмической Орбиты

Для того чтобы усилить ощущение или движение *Ци* по Орбите, вы можете по желанию применить любой из других изложенных ниже методов либо как дополнение,

либо вместо методов с использованием силы ума и глаз и прикосновения рук. Подготовительные и заключительные процедуры в них такие же, как и в описанной выше медитации.

Дыхание «малыми или большими глотками»

При дыхании «малыми глотками» сочетаются силы ума, глаз и сердца с дыханием, что помогает открыть центры. Тем, кто не может без напряжения задерживать дыхание при выполнении ряда коротких вдохов, следует применять другие методы, пока не повысится уровень тренированности. Этот метод хорош, если вы чувствуете, что уровень энергии у вас низок, или если вы просто хотите лучше стимулировать поток *Ци*. Не выполняйте дыхание мелкими глотками, если вы чем-то сильно взволнованы или возбуждены.

В случае, когда вы возбуждены, используйте метод дыхания «большими глотками» — это и успокоит энергию, и направит ее по Орбите. При таком способе дыхания вдохи и выдохи имеют одинаковую длину. Если вы чрезмерно взволнованы или вам необходимо выпустить сдерживаемые эмоции, можно сделать выдох более длительным.

ВНИМАНИЕ: людям, страдающим заболеваниями легких или сердечно-сосудистой системы, глаукомой, гипертонией, гемофилией, атеросклерозом, бессонницей, головными болями или другими серьезными болезнями, нельзя использовать метод дыхания малыми глотками, а метод дыхания большими глотками им следует выполнять очень короткими сеансами, выполняя дыхание очень мягко, чтобы не создавать чрезмерной стимуляции.

Подготовка. Произведите те же подготовительные манипуляции, что и в изложенной выше медитации: выполните разогревающие упражнения Цигун, *Шесть Зву-*

ков, займите удобное сидячее положение, примените *Внутреннюю Улыбку* и *Разогревание печени*.

Прохождение Микрокосмической Орбиты

1. Мысленно сосредоточьтесь на пупке. Мягко сделайте шесть небольших вдохов без выдохов и почувствуйте, что вы берете из нижнего *Дан-Тянь Ци* и подзаряжаете пупок. Задержите дыхание и выполните вращение энергии или повороты шара *Ци* в пупке, используя силу ума и глаз. Затем выдохните, отдохните и сохраните энергию дыхания в пупке. Повторите от 3 до 9 раз. (Вначале можете в каждую точку делать до 6 вдохов. Позже вам может быть достаточно выполнить от 1 до 3 вдохов в каждую точку для ее активизации, после чего вы сможете, если не будет неприятных ощущений, переходить к следующей без выдоха. С повышением уровня тренированности вы сможете проходить все семь точек за один вдох.)

ВНИМАНИЕ: выдыхайте всякий раз, когда возникают неприятные ощущения или когда вам не хватает дыхания. Результаты не будут лучше оттого, что вы дольше задерживаете дыхание, напрягаясь при этом! Не напрягайтесь; оставайтесь расслабленными и спокойными.

2. Переведите внимание в сексуальный центр. Сделайте шесть небольших вдохов, чтобы направить энергию от пупка в этот центр, с каждым вдохом вращая в нем энергию.

Выдохните, отдохните и повторите от 3 до 9 раз.

3. Продолжайте выполнять те же операции с областью промежности, крестцом, *Вратами Жизни*, Т-11 (Т-5 и С-7 по желанию), *Нефритовой подушкой* и макушкой. Каждый раз вдыхайте энергию в точку вашего сосредоточения, направляя ее от предыдущего центра (рис. 6-12).

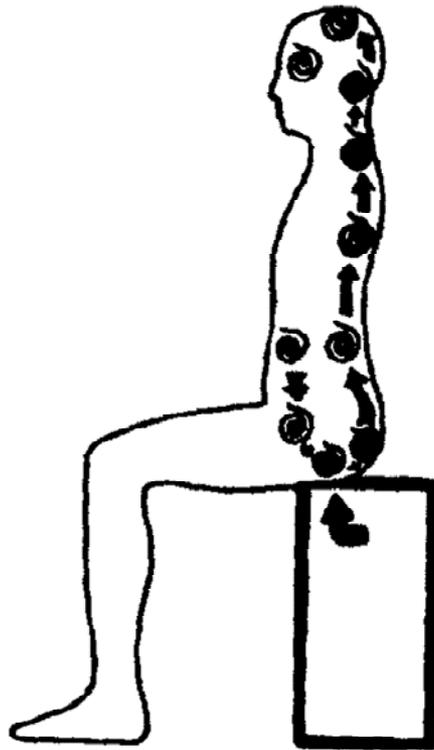


Рис. 6-12. Дыхание малыми глотками направляет поток Ци от пупка вниз, к промежности, и потом вверх, до макушки.

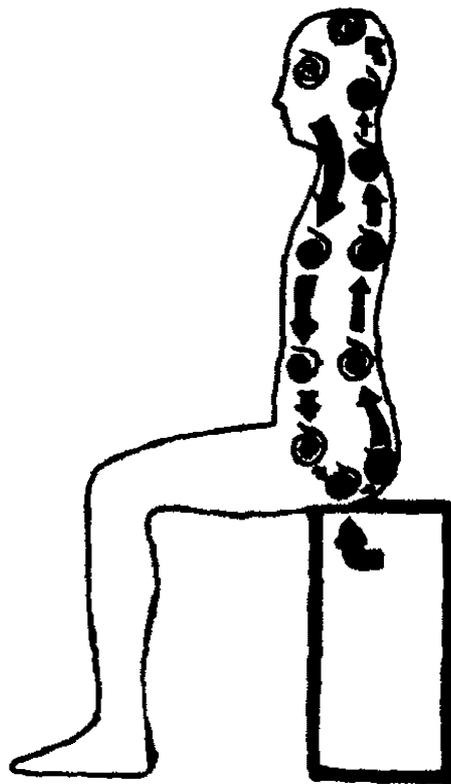


Рис. 6-13. Дыхание малыми или большими глотками управляет потоком Ци, текущим по Микрокосмической Орбите.

4. Опустите энергию, выдыхая короткими порциями, начиная от макушки и переходя к *Третьему Глазу*, нёбу, горловому центру, сердечному центру, солнечному сплетению и опять к пупку. Когда вы опускаете энергию, выполнять дыхание малыми глотками не обязательно. При желании можно применить только технику вращения энергии, или же в каждой точке Переднего Нисходящего канала можно делать один или несколько выдохов (рис. 6-13).

5. Дыхание большими глотками можно использовать сразу же после нескольких циклов выполнения дыхания короткими глотками или же применять отдельно. Этот метод очень прост: поднимите энергию от области промежности вверх по позвоночнику до макушки одним долгим, медленным и глубоким вдохом. Затем выдохните от макушки вниз по Переднему каналу к пупку и области промежности. Повторите от 6 до 9 циклов, затем отдохните и понаблюдайте, как *Ци* циркулирует по Орбите.

6. Повторите операции 2-5 столько раз, сколько пожелаете.

Расположение руки над точками Микрокосмической Орбиты

Этот метод работает на уровне вашего энергетического поля. Во всех других отношениях он аналогичен методу непосредственного прикосновения руками.

Подготовка. Как указано выше.

Прохождение Микрокосмической Орбиты

1. Расположите руки над пупком: ладони внутрь, расстояние от тела — от 5 до 15 сантиметров. Держите их так, пока не почувствуете, как энергия течет от середины ладоней в пупок. Центральные части ладоней энергетически связаны с сердцем (рис. 6-14).

2. Опустите ладони и расположите над сексуальным центром (рис. 6-15).

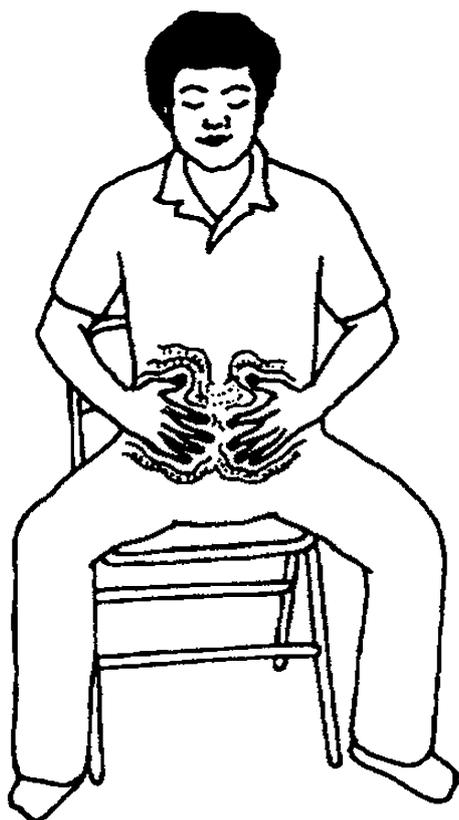


Рис. 6-14. Ладони над пупочным центром.



Рис. 6-15. Ладони над сексуальным центром.



Рис. 6-16. Правая ладонь над сексуальным центром, левая — над крестцом.

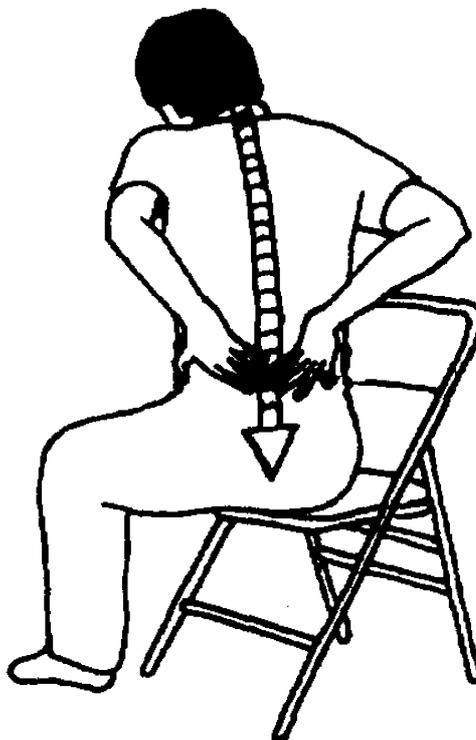


Рис. 6-17. Ладони над *Вратами Жизни*.

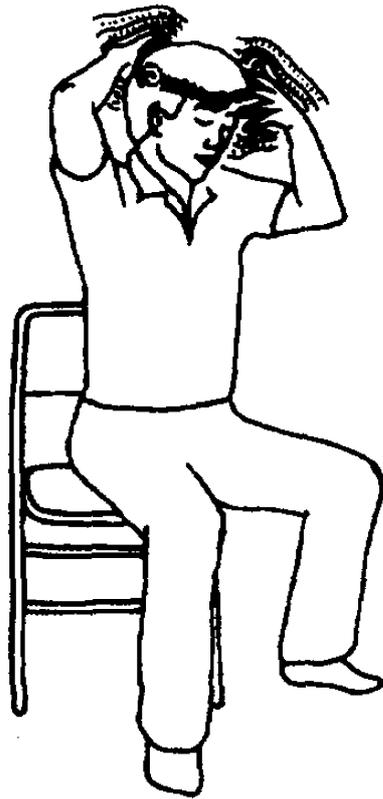


Рис. 6-18. Правая ладонь над основанием черепа, левая — над точкой между бровями.

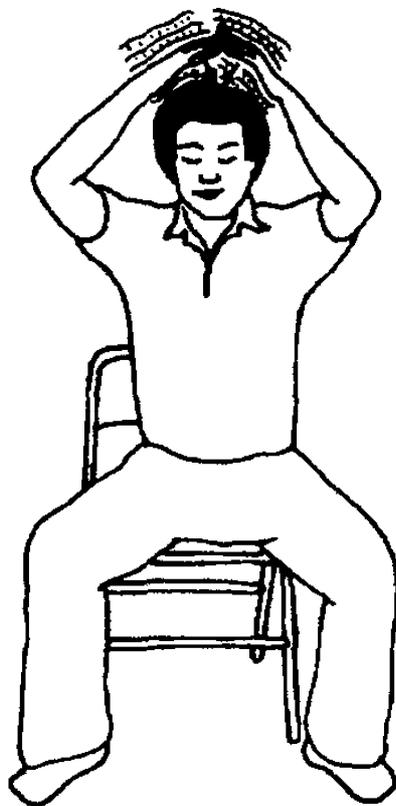


Рис. 6-19. Ладони над макушкой.

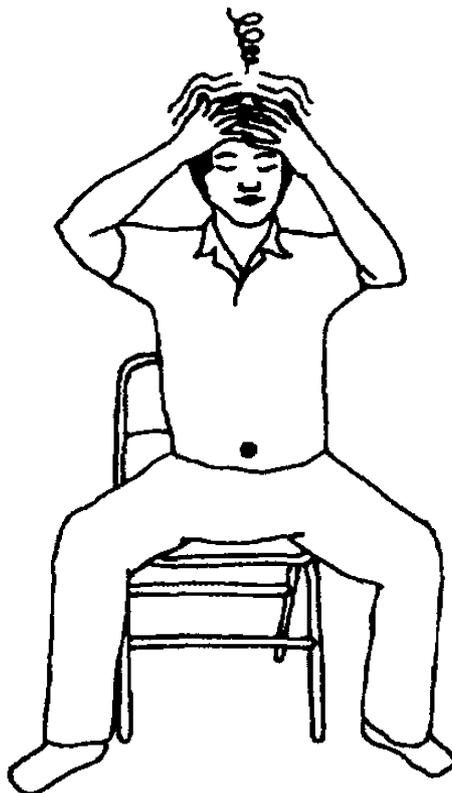


Рис. 6-20. Ладони над точкой между бровями.

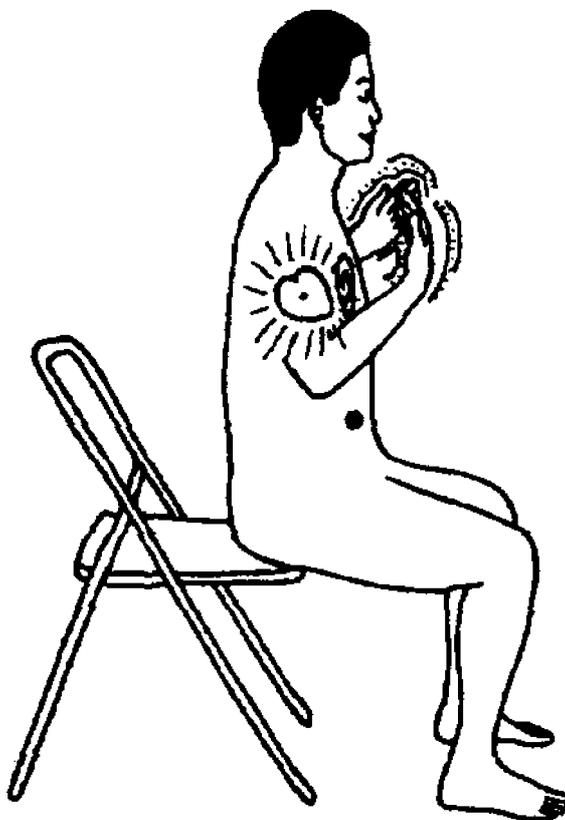


Рис. 6-21. Ладони над сердцем.

3. Левую ладонь разместите над крестцом. Правая остается над сексуальным центром (рис. 6-16).

4. Проведите ладонями над путем прохождения Орбиты, делая остановки над *Вратами Жизни*, *Нефритовой подушкой*, макушкой, *Третьим Глазом*, небом, горловым центром, сердцем, солнечным сплетением и пупком. Задерживайтесь в каждой точке достаточно времени, чтобы почувствовать пульсирование и вибрацию (рис. с 6-17 по 6-21).

5. Повторите операции 1-4 столько раз, сколько пожелаете.

Завершение. Соберите энергию в пупке и, как и в описанной выше медитации, выполните *Ци*-самомассаж.

Раскачивание вперед-назад для активизации переднего и заднего каналов

При выполнении этой техники вы двигаетесь так, словно находитесь в кресле-качалке. Когда энергия поднимается по Управляющему каналу, вы отклоняетесь назад, а когда опускается по Функциональному — наклоняетесь вперед.

Подготовка. Как указано выше.

Прохождение Микрокосмической Орбиты

1. При вдохе сосредоточьте внимание на пупке.

2. Медленно и глубоко выдохните, одновременно наклоняя верхнюю часть тела вперед и направляя энергию от пупка вниз к промежности.

3. Медленно и глубоко вдохните, отклонитесь назад и мягко потяните энергию вверх по позвоночнику до макушки.

4. Медленно выдохните, наклонитесь вперед и направьте энергию вниз по Переднему каналу к промежности.

5. Повторите операции 3 и 4 столько раз, сколько пожелаете.

6. Когда почувствуете, что готовы закончить медитацию, выдохните, наклонившись вперед, и направьте энергию обратно в пупок.

Завершение. Соберите энергию в пупке и выполните *Ци*-самоmassage, как в описанной выше медитации.

Обращение энергии по Микрокосмической Орбите при помощи внутреннего дыхания

Китайское слово «ци» используется для называния энергии, но оно также обозначает «дыхание». В этом значении оно может обозначать как внешнее дыхание (посредством легких), так и внутреннее, которое течет по энергетическим каналам, что закономерно, так как они действительно тонко взаимосвязаны.

Выполнение движения энергии по Микрокосмической Орбите посредством внутреннего дыхания обозначает, что вы направляете *Ци* одним только усилием ума и воли. Вы дышите в естественном ритме и позволяете *Ци* двигаться с ее собственной скоростью. Вам не нужно согласовывать движение *Ци* со своим дыханием.

Выполнение движения энергии по Микрокосмической Орбите посредством внутреннего дыхания является техникой более сложного этапа. Возможно, попрактиковав предыдущие методы некоторое время, вы обнаружите, что и эта техника хорошо работает. Может так случиться, что вы спонтанно и естественно перейдете от других методов к методу внутреннего дыхания.

Постукивание зубами и прижимание языка к нёбу

Мы уже использовали этот метод в первой медитации и упоминаем его опять, чтобы подчеркнуть, что он является особой техникой, помогающей соединить концы верхнего *Сорочьего моста*, находящийся на нёбе. Это место, где сходятся *Управляющий* и *Функциональный*

каналы. Научившись соединять эти два канала, вы сможете обходиться без данного метода.

1. Если у вас возникли затруднения с опусканием энергии от *Третьего Глаза*, прикоснитесь языком к нёбу. Прижмите к нему язык, а потом снимите напряжение. Выполните это от 9 до 36 раз и почувствуйте, как от неба в язык проходит энергетический заряд.

2. Слегка постучите зубами от 18 до 36 раз, затем сожмите и разожмите их. Благодаря таким действиям вибрируют кости и активизируется костный мозг, что помогает передавать *Ци* по более плотному костному веществу. Почувствуйте, как энергия распространяется по нёбу.

Помните, что нельзя стучать зубами слишком сильно, если у вас много пломб!

Цвета и визуализация

При помощи этого метода мы действительно пробуждаем Исцеляющий Свет. Он не применяется обычно в базовой Микрокосмической Орбитальной Медитации, но будет часто упоминаться в последующих главах. Вы наладите связь с Небесной *Ци*, Земной *Ци* и Космической Силой, и это поможет вам расширить каналы, наполнить энергией и улучшить ее течение по Микрокосмической Орбите.

Заключение

Задержитесь на уровне открытия базовой Микрокосмической Орбиты и обращения энергии по ней по крайней мере, на протяжении от двух до четырех недель перед тем, как перейти к более сложным техникам последующих глав. Помните: все изложенные далее техники являются вариантами основной, описанной в этой главе. Потратьте столько времени, сколько вам нужно, чтобы полностью пробудить и действительно *почувствовать* цели-

тельную энергию вашей Изначальной *Ци* и научиться чувствовать ее движение по Управляющему и Функциональному каналам. Не спешите идти дальше. Вы должны хорошенько прочистить основные каналы движения энергии, прежде чем взяться за работу с техниками, которые приводят в действие мощную внутреннюю энергию.

Хотя сама медитация проста, результаты ее удивительны. При регулярных занятиях ум ваш станет спокойнее и яснее, вы будете чувствовать, как тело становится красивее и здоровее. Хронические боли часто исчезают, и много людей испытывают на этом этапе исцеление на самых различных уровнях.

Эти заявления могут показаться неправдоподобными, но вопрос о реальности таких положительных эффектов не определяется слепой верой. Доказательством тому может послужить ваш собственный опыт; результаты говорят сами за себя. Научившись контролировать течение своей жизненной силы, вы постепенно измените в лучшую сторону все ваше физическое существо. Когда вы откроетесь энергиям Вселенной и позволите им циркулировать в вашем теле, вы наконец испытаете бесконечную связь со всем и всеми.

ГЛАВА 7

ЭНЕРГИЯ ЗЕМЛИ И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Работа с Энергией Земли

Ци похожа на электрический ток. Недавние исследования, проведенные на Западе, приводят к заключению, что *Ци* в действительности может быть биоэлектрической силой, которая управляет всеми жизненными процессами и всеми движениями тела. Когда человек начинает заниматься сознательным управлением *Ци*, будь то при помощи ума, глаз и сердца, посредством занятий йогой, практики Цигун или выполнения каких-либо специальных движений, поток *Ци* может стать очень мощным. Единство «ум-глаз-сердце» может собрать и сфокусировать *Ци* точно так, как увеличительное стекло может собрать и сфокусировать лучи солнца, делая энергию более концентрированной и сильной. Когда вы начинаете делать в теле энергетическую «проводку», появляется потребность в заземлении, без которого могут возникнуть серьезные проблемы. Энергия Земли стабилизирует, обладая качеством Инь. В землю мы можем посылать избыточную или болезненную энергию, а из нее вбирать прохладную целительную энергию Земли непосредственно в тело.

Как работает заземление

Электрическая энергия обладает большой силой, и с ней нужно обращаться осторожно и уважительно. В современном мире электричество приводит в действие почти все бытовые приборы, начиная от свечей зажигания и аккумулятора в автомобиле и заканчивая компьютерами, лампами, духовками, холодильниками и воздушными

кондиционерами. Электричество делает чрезвычайно полезную работу, но оно может причинить вред или даже убить, если пренебречь правилами безопасности и предосторожностями при работе с ним.

Одно из самых важных правил гласит чем выше напряжение тока, тем больше потребность в заземлении. Не для всех приборов, электрическое напряжение в которых невысоко, нужен шнур заземления, но оборудование, в котором течет ток высокого напряжения, такое, как мочные машины, сушилки и другие мощные механизмы, обязательно имеет заземление.

Наша Ци работает подобным образом. В нормальной повседневной жизни большинства людей «заземление Ци» полезно, но не обязательно. Но когда человек занимается техниками, которые фокусируют, направляют и увеличивают поток его Ци, заземление становится важнейшим условием безопасной и гармоничной практики.

Ци, как и электрический ток, имеет свойство становиться горячее, или приобретать больше качества Ян, с увеличением напряжения. В противоположность ей, Энергия Земли прохладна и обладает качеством Инь. Когда мы соединяем поток нашей энергии с потоком Энергии Земли, у нас появляется возможность отправлять избыточную Ян-энергию в землю. Мы тогда также можем вбирать прохладную Инь-энергию Земли непосредственно в тело, чтобы поддержать Инь-качество почек и, смешав ее с нашей горячей Ци, охладить или сбалансировать последнюю. Это очень похоже на регулировку температуры воды в ванной: если вода слишком горяча, мы добавляем холодной, если слишком холодна — горячей.

Сохраняя таким образом нашу энергию в равновесном состоянии, мы можем эффективно и безопасно управлять и обращать по телу большой объем Ци.

Точно так же, как более крупные и мощные моторы имеют больше цилиндров и поглощают больше энергии, так и мы можем повысить продуктивность своей работы и увеличить духовные возможности, если будем развивать способности и умения, которые помогут нам работать с большим количеством *Ци*.

На высших уровнях практики даосского интегрального тренинга вы сможете научиться брать *Ци* у внешних объектов; у Солнца» Луны, Земли, звезд, пяти стихий или пяти главных сил Неба и Земли, у деревьев, растений и животных. Вбирая и потребляя эту внешнюю Дм, вы значительно укрепите энергетическое тело, а это очень полезно как для этой жизни, так и для последующих. Все эти практики, прежде чем пытаться управлять большим количеством *Ци*, поступающим от внешних источников, требуют от человека научиться заземляться и сохранять, регулировать и трансформировать различные виды *Ци*, действующие в теле, в том числе эмоциональную и сексуальную энергии.

Побочные эффекты занятий энергетическими практиками без заземления

Кундалинический психоз

Если человек, занимающийся энергетическими практиками, не делает заземления, он может столкнуться с большим количеством негативных побочных эффектов. Среди них наиболее распространенным является кундалинический психоз (известный также как «кундалинический синдром»). Кундалинический психоз возникает, когда вверх по позвоночнику (по правому или левому каналу) к мозгу поднимается слишком много горячей Ян-энергии и там остается. Симптомы этого психоза включают ощущение сильного жара и/или давления в голове

или области сердца, зрительные и слуховые галлюцинации, параноидальные тенденции, дезориентацию, навязчивые мысли и бессонницу. Эти симптомы могут продолжаться днями, неделями или даже дольше (рис. 7-1).

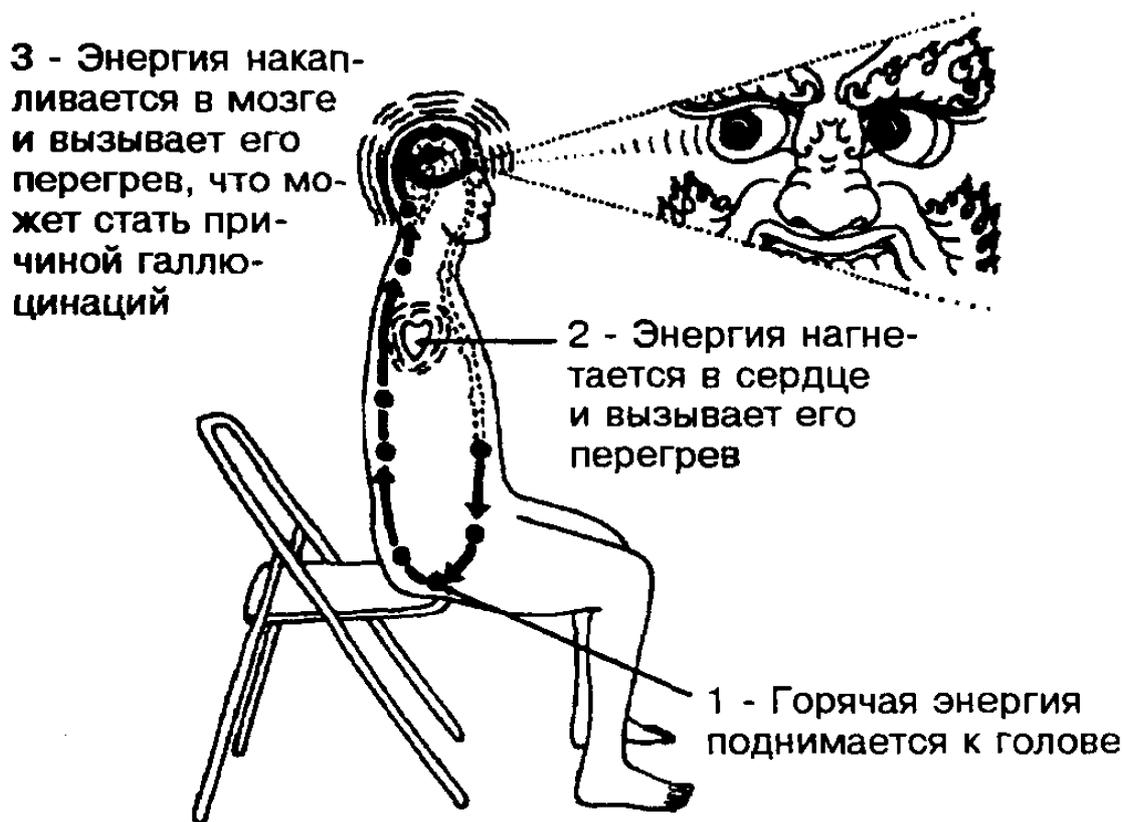


Рис. 7-1. Кундалинический психоз.

У некоторых людей кундалинический психоз возникает спонтанно, без выполнения каких-либо энергетических практик вообще. Другие же способствовали его появлению случайно, применяя восстанавливающие лекарства. Бывали случаи, когда у людей проявлялся кундалинический синдром как результат занятий медитативными практиками, которые не ставят целью регулировку циркуляции энергии по телу.

Хакуин Дзенджи, отец японской школы Дзэн-буддизма Риндзай, писал в своей известной книге «Чеканный котелок» («The Embossed Tea Kettle») о «болезни

Дзэн», которая часто поражала его монахов и едва не убила его самого. В конечном итоге Хакуин пошел к дао-су-отшельнику, чтобы тот его вылечил.

В современном мире люди, страдающие кундалиническим психозом, обычно не знают, что с ними происходит, и им часто устанавливают диагноз психического заболевания. Многие из них были помещены в психиатрические лечебницы, где их лечили, как правило, безуспешно, сильнодействующими лекарствами и психотерапевтическими методами. Но так как причина этого расстройства в действительности энергетического характера, то и наиболее эффективным способом лечения кундалинического психоза является опускание энергии из головы обратно к пупку или стопам. Это можно выполнить, открыв Микрокосмическую Орбиту.

Опускать энергию намного легче, если изучить техники заземления. Энергия Земли является магнитной Инь-энергией, она помогает притягивать энергию вниз. Можно также поднять Инь-энергию по телу: это снижает жар в голове и увеличивает Инь-силу почек. Скорость и эффективность такого лечения может быть поразительной. Часто сила симптомов снижается почти немедленно, а полное излечение является вопросом двух-трех недель, если не дней.

Другие побочные эффекты

Другие проблемы, которые могут возникнуть из-за отсутствия заземления, включают перегрев, высокое артериальное давление, головные боли, сильное сердцебиение или аритмию, недостаток сосредоточенности в повседневной жизни, отвлекаемость или общее чувство напряженности. Все эти симптомы можно эффективно предотвратить посредством простой техники открытия Микрокосмической Орбиты и контакта с Энергией Земли.

Возможно, когда вы впервые откроете Микрокосмическую Орбиту, вам понадобится заниматься больше с целью выпустить избыточную энергию (или негативную эмоциональную энергию), которая обладает свойством застревать в сердце или в голове.

Связь с Энергией Земли: обучение технике заземления

Адепты *Дао* всегда подчеркивали необходимость целостного подхода к достижению гармонии в жизни. Даос никогда не будет просто заниматься медитацией; его или ее занятия будут дополнены и усилены практикой Цигун и/или боевыми искусствами, должной диетой, спокойным образом жизни и здоровым окружением.

Для даоса умение медитировать усиливалось и расширялось при помощи боевых искусств, таких как *Тай Цзи Цюань*, *Синь Ай Нсинг I* и *Па Куа Цюань* а *Куа Чуан*, а тренировки по боевым искусствам подкреплялись и дополнялись занятиями тренингом Цигун. Все эти техники и являются краеугольными камнями создания солидной основы для долгой жизни и духовного роста.

Заземление и Микрокосмическая Орбитальная Медитация.

В системе даосской практики мы начинаем учиться, как связываться с Энергией Земли во время Микрокосмической Орбитальной Медитации. Первым этапом открытия Микрокосмической Орбиты является раскрытие базовой петли, состоящей из Управляющего и Функционального каналов.

Во всех последующих техниках мы привносим больше *Ци* в Микрокосмическую Орбиту при помощи либо *Внутреннего эликсира*, либо *Внешнего эликсира*. По всем причинам, упомянутым выше, чрезвычайно важно первой осуществить связь с Землей. Следует избегать открытия

связи с Небесной Энергией, пока вы не овладели заземлением.

Выполняя работу с Микрокосмической Орбитой, мы всегда сидим на стуле, а стопы твердо стоят на земле. Ноги — лучшие шнуры заземления. Мы учимся пассивно чувствовать прохладное, голубое, мягкое, осторожное, доброе Инь-качество Энергии Земли, которая просачивается через стопы в тело, поднимается и вливается в Микрокосмическую Орбиту в промежности.

Даже если вы находитесь на самом верхнем этаже многоэтажного здания, вы сможете осуществить заземление через здание, хотя непосредственный контакт с грунтом гарантирует самую прочную связь. Материал органического происхождения, например, дерево, передает Ци более теплую, чем, скажем, цемент, энергия которого холодна и который может сам поглощать ее. Сила ауры земли столь огромна, что мы принимаем ее как должное; вы плаваете в ней постоянно. Вы можете настроиться на нее, даже если летите над земной поверхностью в самолете.

Мы позволяем Энергии Земли течь вверх по Управляющему каналу к затылку, к шишковидному телу и точке *бай-гуй* (макушке) и соответствующей ей точке внутри мозга, таламусу. Макушка — самая сильная Ян-точка в теле, потому что она находится ближе всего к Небу. Поднимающаяся Инь-энергия Земли помогает охладить, отрегулировать, расслабить и освежить наш трудолюбивый Ян-мозг.

Когда пути Микрокосмической Орбиты открываются больше, и мы получаем и обращаем по ней Инь-энергию Земли более легко, тогда мы готовы открыться другим Ян-энергиям с уверенностью, что мы достаточно заземлены и можем получать их безопасно.

В Библии первый человек был назван Адамом. Имя «Адам» обозначает «земное существо». Не только даосы признают нашу прочную связь с Землей! Мы принадлежим Земле по своему рождению, независимо от нашей религии или философии. Поэтому никогда не нужно бояться, что мы поглощаем слишком много земной энергии.

Мать Земля — великий преобразователь. Земля и ее естественные элементы уникальны по своей способности перерабатывать и перезаряжать энергии. Грязная вода может испариться и стать чистой. Деревья вбирают двуокись углерода, которая для нас ядовита, и превращают ее в кислород, в котором мы нуждаемся. Экскременты человека и животных можно компостировать, превратить в удобрение и использовать для вскармливания новой жизни.

Когда люди добывают из Земли руды, земные ресурсы и энергия скудеют. Если добыча полезных ископаемых ведется слишком интенсивно, Земля часто не может полностью подзарядиться и заболевает.

В даосизме вода и нефть рассматриваются как элементы крови Земли. Минералы — это ее органы, а драгоценные камни — ее железы. Деревья можно считать венами и артериями Земли. Когда мы теряем что-либо из этих элементов, Земля не может должным образом подзарядиться от энергии планет и звезд. Солнце, звезды и планеты помогают Земле получить то, что ей нужно, пока у нее есть силы черпать их энергию. С тем как Земля продолжает терять способность перезаряжаться и перерабатывать, мы постепенно теряем наш самый мощный источник исцеления (рис. 7-2).

Мать Земля — великий целитель. Земля может трансформировать наши отрицательные эмоции и больные энергии в энергии питающие, которые подзаряжают ее. Одним из путей, которым Земля получает эти энергии,

являются медитации, в которых мы посылаем их вниз через область промежности и стопы, используя для их направления силу ума, глаз и сердца. Если же мы выплескиваем их во взрыве эмоций, эти энергии просто попадают в атмосферу и люди заражаются ими и заболевают или сходят с ума.

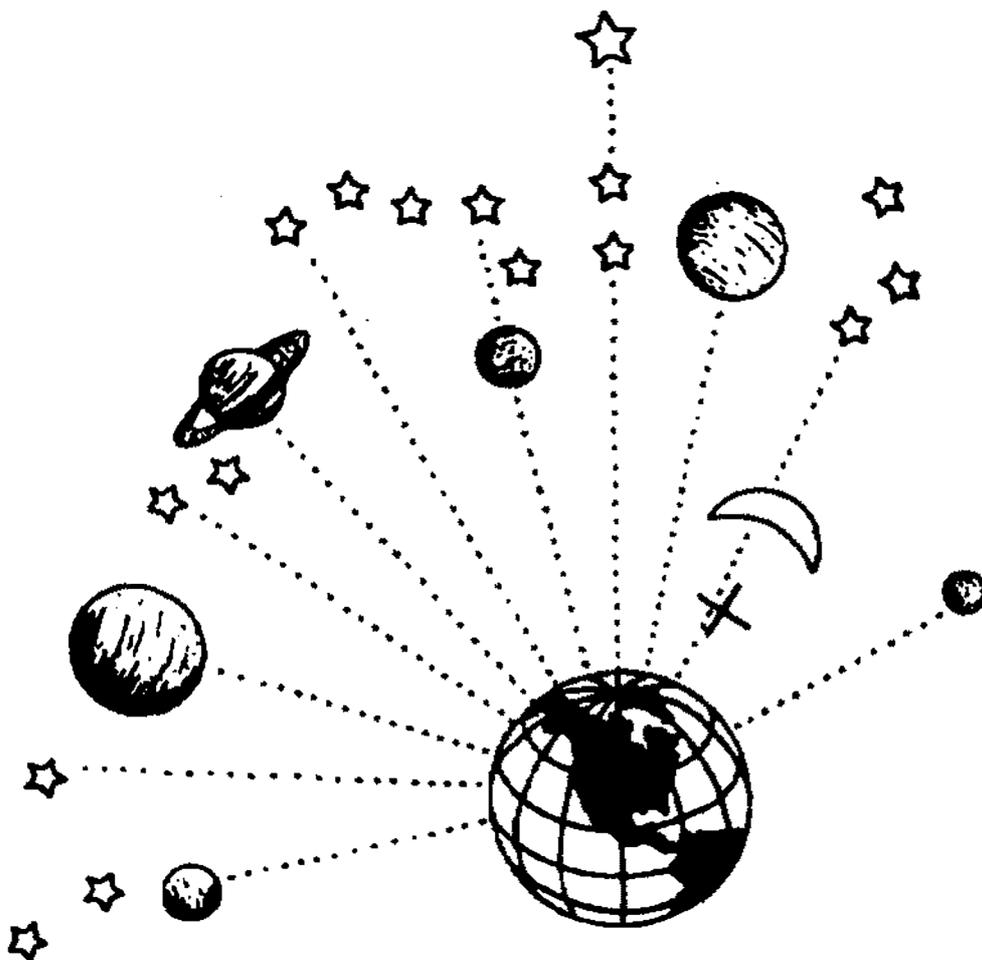


Рис. 7-2. В галактике есть энергии, которые нужны Земле, чтобы подзарядиться, но когда мы истощаем ресурсы нашей планеты, Земля теряет способность подзарядиться.

Разница между чувствами и эмоциями. Чувства и эмоции — не одно и то же, но они взаимосвязаны. Если какому-то определенному плохому чувству позволить развиваться, оно может в конечном итоге вырасти в негативное эмоциональное состояние. Разница в том, что од-

но контролируется легче, чем другое. Проигнорированное негативное чувство может вести к неконтролируемому эмоциональному срыву. Хотя мы можем питать чувство гнева, неприятия или недоверия по отношению к другим, нельзя позволять этим чувствам накапливать столько силы, чтобы изменить наше психическое состояние. Если мы постоянно будем стараться изменить негативные чувства, мы сможем предотвратить их перерастание в негативные эмоции и возможные срывы. Ни хорошие, ни плохие чувства не причинят нам вреда, пока мы можем их контролировать.

Большинство из нас не понимает, как работает этот процесс. Люди разные, и когда мы можем сглаживать эти различия между нами и другими людьми, наше чувство гнева или антипатии контролируемо. Конечно, могут оставаться некоторые плохие чувства, но для их подпитки не выделяется энергия. Если же мы вместо этого выплескиваем отрицательные эмоции, невозможно уже изменить эту энергию, и ее влияние на окружающих обычно создает дополнительные проблемы. Такие эмоциональные срывы похожи на выплескивание кипятка на головы других. Раз пролив, назад вы его не соберете.

Как научиться чувствовать негативные энергии. В практике даосского тренинга мы начинаем с ощущения различных форм *Ци* в теле, таких, как энергии органов и желез и сексуальной энергии. Одним из наиболее важных шагов во всех упражнениях является ощущение энергии. Это обозначает осознание как хороших, так и плохих ощущений. Мы можем подпитывать хорошие чувства, чтобы питать и поддерживать в хорошем состоянии наше тело, а также можем трансформировать плохие чувства при помощи техник *Внутренней Улыбки*, *Шести Звуков* и *Микрокосмической Орбитальной Медитации*.

Даосы при помощи внутреннего глаза прослеживают и направляют негативные энергии вниз, к земле, где они могут быть трансформированы в жизненную силу. Люди, которые не учатся чувствовать и отслеживать эти энергии, не могут почувствовать, когда велика вероятность эмоционального срыва. Они могут не понимать, что негативные энергии накапливаются и могут стать причиной взрыва. И когда мы освобождаем энергию в виде эмоций таким образом, она становится бесполезной как для нас, так и для Земли. Она витает в воздухе и поджидает, чтобы напасть на людей, уязвимых для нее.

Люди помогают Земле подзаряжаться. Люди — единственные существа, которые могут поглощать и использовать все ресурсы Земли. Это делает нас важным фактором в исцелении Земли — мы можем служить каналами для целебных сил. Мы вбираем энергию Солнца, Луны, планет и звезд. Это подзаряжает не только нас, но и помогает подзарядить Землю. Сама магнитная сила нашей сексуальной энергии привлекает эти энергии, но мы теряем нашу Изначальную Силу и сексуальную энергию при избыточной эякуляции и менструации, которые снижают нашу способность вбирать небесные силы. Дополнительные стрессы ослабляют наши способности как проводников даже больше. Внутренние блоки на путях течения энергии в нашем теле могут помешать Земле вбирать внешние силы, которые ей нужны для перезарядки.

Сохранение и переработка. Микрокосмическая Орбитальная Медитация — это переработка. Выполняя обращение энергии по Микрокосмической Орбите и *Внутреннюю Улыбку*, вы трансформируете любую остаточную энергию и отрицательные эмоции, накопленные в теле, и превращаете их в здоровую жизненную силу. Когда же вы вместо этого выпускаете эти энергии из тела, тем самым обедняя Изначальную Силу и сексуальную энергию,

переработка ее уже никак не сможет произойти. Мы должны научиться сохранять и преобразовывать нашу собственную силу, чтобы получать возможность помогать другим людям и Земле.

Заземление и Железная Рубашка Цигун

Хотя заземление и поглощение Энергии Земли представляется как существенная часть Микрокосмической Орбитальной Медитации, искусством единения с землей человек овладевает в результате занятий более сложной техникой *Железной Рубашки Цигун* (рис. 7-3)¹.



Рис. 7-3. Подключение к Энергии Земли.

¹ См. «Цигун — Железная Рубашка» М. Чиа, изд. «София», 1995 г.

Первоначально целью практики техники Цигун — *Железная Рубашка* было сделать тело способным выдерживать в бою удары без повреждений. В нее входит много разнообразных уровней практики. Сегодня ею занимаются в основном для оздоровления и духовного развития,

В практике *Железной Рубашки* особое место занимает движение земной энергии по рукам и ногам, где проходят каналы Макрокосмической Орбиты; они известны под названием Большого Небесного Круга, или Макрокосмической Орбиты. По этой причине Микрокосмическая Орбитальная Медитация предшествует изучению техники *Железной Рубашки*.

В практике *Железной Рубашки*, хотя вы перемещаете Ци по тем же точкам, что и во время Микрокосмической Орбитальной Медитации, сама Ци гуще и прохладнее. Это объясняется влиянием природной энергии земли и воды, проникающей в тело через стопы в точке «Почки-1» (точка *Журчащего ручья*, или *Юнь-Чуань*) и «Селезенка-1» (на внутренней стороне большого пальца ноги), поднимающейся через промежность в позвоночный столб.

Частью тренинга *Железная Рубашка* является мягкое «нагнетание» энергии в пупок для укрепления Силы Земли в теле. Процесс нагнетания выполняется осторожно и без напряжения. После этого можно хранить Ци Земли в пупке, который является центральным участком тела и отвечает стихии земли (пять стихий Силы Земли соотносятся с пятью направлениями: металл — запад, вода — север, дерево — восток, огонь — юг, центром является земля).

Создатели *Железной Рубашки* считали, что способность человека выдерживать удары улучшится, если он будет стоять, как крепкий дуб, глубоко пустивший корни

в землю. Противникам бы пришлось туго, если бы они захотели повалить хорошо «укорененного» бойца, и сила их ударов рикошетом отражалась бы и поражала бы их же.

Чтобы полностью овладеть искусством *Железной Рубашки*, нужно руководство знающего учителя, а также совершенное согласование мышечно-скелетной структуры с силой тяжести. Умения и навыки *Железной Рубашки* развиваются ежедневной практикой разнообразных статических стоек. Каждая стойка представляет собой несколько отличную от других энергетическую вариацию и обучает новому навыку согласования с Силой Земли. Таким образом человек обучается осуществлять заземление и укоренение в разных позах и использовать суставы, кости и меридианы для введения Силы Земли в физическое тело.

Овладевая искусством *Железной Рубашки*, вы будете становиться все более чувствительными к тонкостям и вариантам Энергии Земли, в том числе ощущать влияние погоды, геологического строения, точек силы и тому подобное, а также научитесь умело использовать их в делах, повседневной жизни или сражении. Надев *Железную Рубашку*, вы будете чувствовать себя более уверенно, вас будет труднее запугать; вы будете чувствовать, что твердо стоите на ногах, а опорой вам служит вся Земля.

Заземление и Тай Цзи Цюань-Цигун

Научившись подключаться к энергии Земли в стойках *Железной Рубашки*, можно переходить к динамичному тренингу *Тай Цзи Цюань-Цигун*. *Тай Цзи Цюань* учит, как внедрить чувство укорененности в земле в движения повседневной жизни (рис. 7-4).

Внутренняя структура *Тай Цзи Цюань* и Микрокосмическая Орбита. В практике *Тай Цзи* основное место занимает достижение «внутренней структуры» *Тай*

Цзи Цюань. Хотя у всех стилей этого искусства и у всех настоящих мастеров существует эта внутренняя структура, сегодня ее достигают лишь немногие. В большой мере это объясняется тем, что практика *Тай Цзи* стала очень популярной, и в спешке популяризировать и распространить эту технику в мире само искусство было упрощено и оторвано от своих даосских корней.

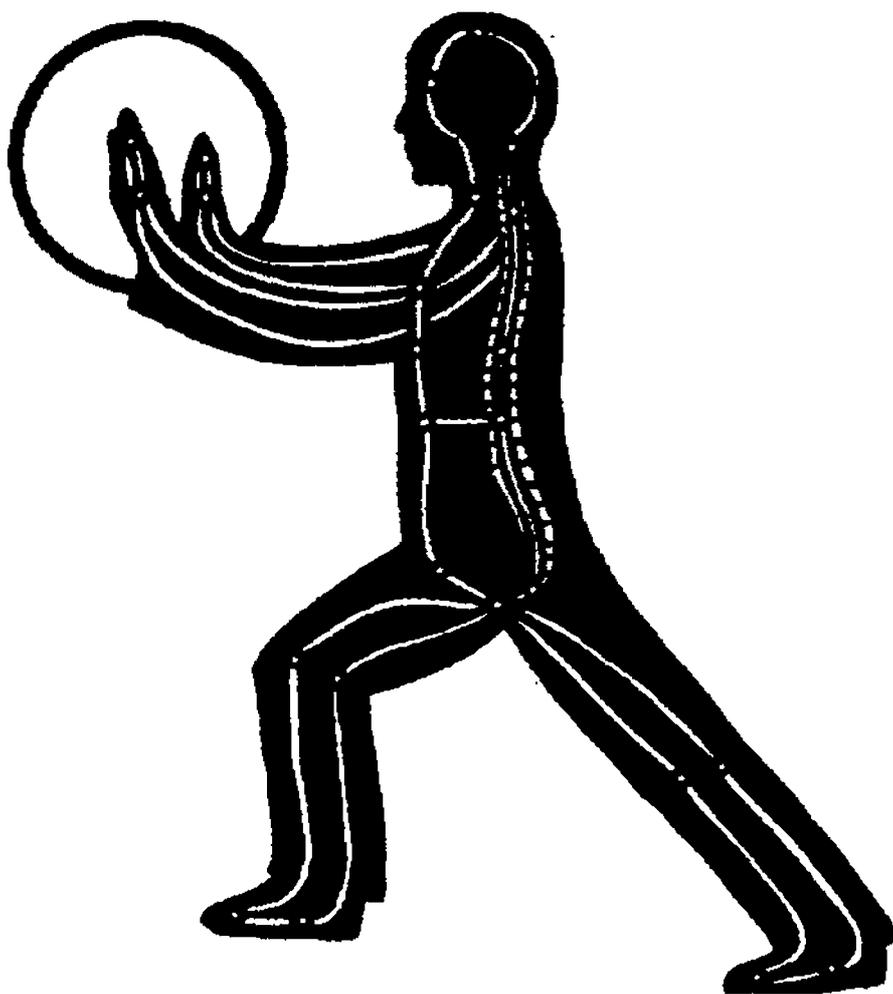


Рис. 7-4. *Тай Цзи Цюань* учит, как укорениться в движении.

Большинство учеников не изучают *Тай Цзи Цюань* в русле целостного подхода *Дао*, который включает занятия медитацией, Цигун и оздоровлением. Прогресс в практике *Тай Цзи* происходит до боли медленно, потому что, к сожалению, большинство людей, занимающихся

Тай Цзи Цюань, изучают лишь одну изолированную часть всей системы даосского тренинга — расслабление. Изучение Микрокосмической Орбитальной Медитации и *Железной Рубашки-Цигун* составляет отличный фундамент для настоящего овладения внутренней структурой *Тай Цзи Цюань*.

Пока я не издал свою первую книгу на английском языке по открытию Микрокосмической Орбиты («Дао — пробуждение света», Aurora Books, 1983), многие учителя боевых искусств лишь через пять-десять лет начинали обучать учеников работе с Микрокосмической Орбитой, называя ее «внутренним секретом». Я считаю, что процесс нужно проводить в обратном порядке: мастер должен обучить учеников технике Микрокосмической Орбитальной Медитации в первую очередь, а потом тренинг *Тай Цзи Цюань* дополнит внутреннюю работу, начатую медитацией, усилит ее динамической практикой.

Активизация насосов Ци. Движения *Тай Цзи Цюань* действуют как насос, который подкачивает Ци из Земли через стопы, ноги, промежностный и крестцовый насосы вверх по позвоночнику к внутричерепному насосу, а потом опускает обратно вниз по передней линии тела. Круговые движения руками в практике *Тай Цзи Цюань* ускоряют открытие каналов и усиливают поток Ци, текущей по рукам, которые являются частью Макрокосмической Орбиты, и по поясным каналам медитации слияния пяти стихий II (рис. 7-5).

Кроме того, многие из важных точек, выделяемых при практике *Тай Цзи Цюань-Цигун*, совпадают с точками, выделяемыми при Микрокосмической Орбитальной Медитации. Например, мы всегда выверяем равновесие по точке *Журчащего ручья* на стопе и по пятке, а Силу Земли проводим в тело через точку *Хуэй-Инь* (промежность). Угол расположения крестца очень важен в создании чис-

того канала для прохода Энергии Земли в позвоночник. Точная настройка точки *чи-чунь* (Т-11) необходима для связывания верхней и нижней частей тела. Для того чтобы *Ци* потекла из торса в руки, должна быть открыта и настроена точка *та-чуй* (С-7). Кроме того, в практике *Тай Цзи Цюань* мы координируем движения наших трех тел (физического, энергетического и тела Духа) из нижнего *Дан-Тянь* (находящегося между пупочным центром, *Вратами Жизни* и сексуальным центром).



Рис. 7-5. Насосы, которые способствуют движению *Ци* по телу.

Классики *Тай Цзи Цюань* советуют нам «опустить грудь и подтянуть спину». Это указание становится для нас более понятным, когда мы знаем, что «опустить грудь» обозначает расслабить и опустить грудину, сосре-

доточивая внимание на снятии ненужного напряжения в Точке сердца, а «подтянуть спину» обозначает приложить направленную назад противодействующую силу в точках *та-чуй* (С-7) и *Нефритовой подушке*.

Классики *Тай Цзи Цюань* также говорят нам, что «голову нужно держать так, словно ее подвесили сверху на веревке». Это означает, что мы хотим расположить на одной линии точки *бай-гуй* (на макушке) и *Хуэй-Инь* (в промежности) так, чтобы они без усилий находились параллельно вектору силы тяжести. При практических занятиях мы чувствуем, как Универсальная Сила входит через *бай-гуй*, и мягкое вытягивание вверх, требуемое классиками *Тай Цзи Цюань*, происходит само собой — вы автоматически выпрямляетесь.

Все эти моменты кажутся слишком детализированными и техническими, но стоит вам уловить их, и они становятся естественной частью вас. Целью *Тай Цзи Цюань* является научить вас, как нужно вбирать *Ци* через основные энергетические точки, такие, как ладони, стопы, промежность и точка между бровями, а также усиливать вашу Изначальную Силу. Когда вы научитесь это делать, детализированные практические занятия не будут вам нужны.

Закончив занятие по *Тай Цзи Цюань-Цигун*, вы можете отметить ощущение покалывания во всем теле, наполненном теплой или холодной *Ци*. Поэтому мы всегда выполняем занятия, стоя тихо и спокойно, и, прокрутив энергию по Микрокосмической Орбите или завершив движения *Тай Цзи Цюань-Цигун*, собираем энергию в пупке. *Ци*, текущая по Микрокосмической Орбите, помогает нам вбирать и усваивать *Ци* Неба, Земли и Высшего Я, к которой мы подключаемся, правильно выполняя *Тай Цзи Цюань*.

Занимаясь Микрокосмической Орбитальной Медитацией, вы разовьете яркое кинестетическое восприятие всех вышеупомянутых точек тела, точек, которые обычно люди не чувствуют. Вы не только улучшите физическое ощущение этих точек, но также будете чувствовать, сколько и какая Ци течет через них. Это поможет точно проверять и регулировать движение энергии при динамической практике *Тай Ци Цюань*. Это знание даст вам один из бесценных инструментов, которые вам нужны, чтобы подняться от заурядной посредственности до высот мастера боевого искусства.

Тай Ци Цюань-Цигун и самозащита. *Тай Ци Цюань* — это не только здоровье, сила, расслабление и медитация, это также очень эффективный способ самозащиты. Если вы умеете направлять энергию по костям и системе сухожилий, в защите вы становитесь неподвижны, как гора. Когда же вы атакуете, каждый ваш удар или бросок подкрепляется Силой Земли.

Мастера *Тай Ци Цюань* пользуются уважением во всем мире благодаря их силе и способностям. Много из их необычных умений возникли просто в результате открытости их Земной Энергии, силе, доступ к которой открыт всем во все времена. Нужно только научиться к ней подключаться.

Тай Ци Цюань сохраняет гибкость каналов течения Ци. Кроме того, что в ходе практики *Тай Ци Цюань* вы изучаете технику укоренения и заземления, вы еще и тренируете каналы прохождения Ци. Занятия *Тай Ци Цюань* помогают сохранять их сильными и гибкими, а также способствует очищению от блоков и напряжений, которые в противном случае препятствовали бы ровному течению Ци. Техника Цигун *Тай Ци Цюань* похожа на Микрокосмическую Орбитальную Медитацию в движении.

Владея хорошо развитыми каналами и хорошим заземлением, вы можете быстрее и увереннее переходить к высшим энергетическим уровням даосской медитативной практики. Риск получить негативные побочные эффекты тогда минимален, а если они и возникнут, у вас есть инструмент, который поможет вам быстро и эффективно от них избавиться.

Практика. Микрокосмическая Орбита: чувствовать Силу Земли

На этом этапе работы с Микрокосмической Орбитой вы изучите специальную технику подключения к бесконечной *Ци* Земли (по-китайски *Ди-ци*). Начав Микрокосмическую Орбитальную Медитацию с разогревающих техник Цигун, *Внутренней Улыбки* и *Разогревания печки*, вы затем поднимете Энергию Земли по ногам к «печке», или *Дан-Тянь*, и смешаете ее с вашей Изначальной Ци. Эту комбинированную, усиленную энергию вы сможете обращать по Микрокосмической Орбите.

Вы также изучите техники *Выдувания* и *Выпускания*, эффективные способы очищения тела от больных энергий путем отвода их в землю, где они будут преобразованы.

Сначала эти техники могут показаться немного сложными. Но помните, что детали важны только при обучении. Когда вы уловите смысл всех этих действий, вам не нужно будет проходить все шаги с самого начала. Вы сядете для того, чтобы помедитировать, и откроете, что Энергия Земли приходит к вам без напряжений, автоматически, сама по себе.

А. Подготовка

1. Начните с разогревающих техник, дыхания по позвоночному столбу и раскачивания спины.

2. Очистите эмоции и разогрейте внутренние органы циклом *Шести Звуков*. Повторите каждый звук 2-3 раза.

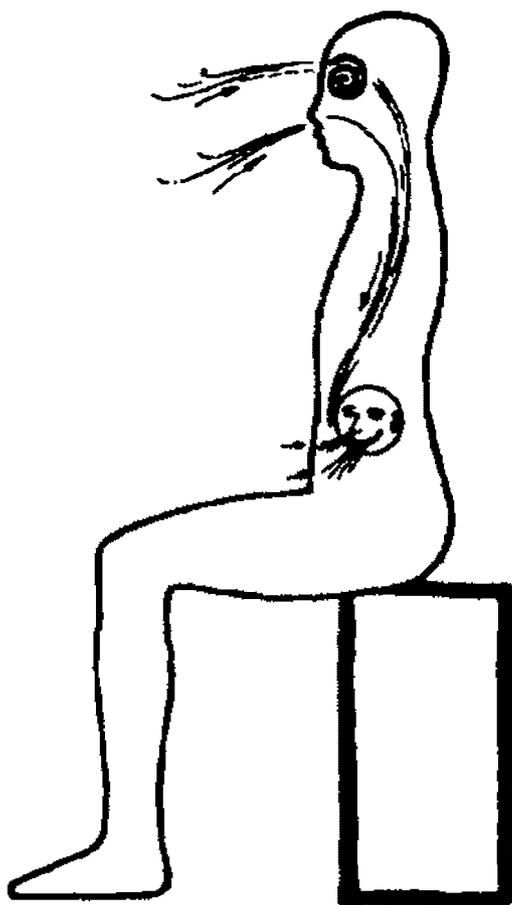


Рис. 7-6. Представьте, что Изначальная Сила внутри вас имеет рот и нос, и что она дышит через них.

3. Выполните *Внутреннюю Улыбку*, обращая особое внимание на расслабление и усиление осознания внутренних органов.

4. Выполните *Разогревание печени*, как указано в главе 4.

5. Активизируйте вашу Изначальную Силу. Для этого сконцентрируйте *Ци* в нижнем *Дан-Тянь*. Постепенно она начнет расширяться, и вы почувствуете растущее давление в месте нахождения Изначальной Энергии. Представьте, что у Изначальной Энергии есть рот и нос и что она дышит через эту точку (рис. 7-6). Теперь усильте пульсацию, которую вы ощущаете в месте Изначальной Энергии. Когда пульсация приобретет силу, почувствуй-

те, как сексуальную энергию что-то втягивает в *Дан-Тянь*, словно там находится мощный магнит.

6. Выполните циркуляцию *Ци* по базовой Микрокосмической Орбите, чтобы подготовиться к получению свежей энергии из Земли. Можете воспользоваться техникой дыхания малыми глотками, внутреннего дыхания, вращения энергии при помощи силы ума и глаз или любой другой изученной вами техникой, чтобы усилить ваше чувство *Ци*. Убедитесь, что Микрокосмическая Орбита полностью открыта, перед тем, как переходить к следующему этапу.

Б. Чувствуйте, как через вас течет Сила Земли

1. Помассируйте середину ладоней (рис. 7-7), стопы (рис. 7-8), промежность и копчик (рис. 7-9). Опустите руки по бокам, развернув ладони к земле, а стопы твердо поставьте на пол. Для стимуляции Точек *Журчащего ручья* (точка «Почки-1») под каждую стопу можно положить мраморный или стальной шарик.

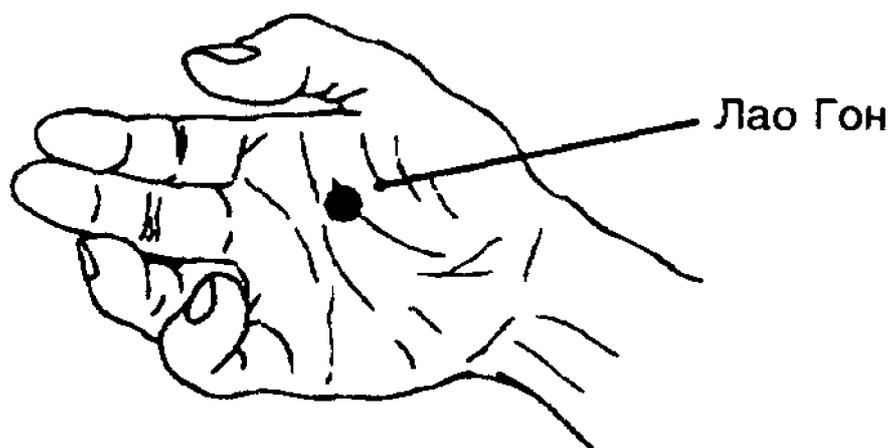


Рис. 7-7. Помассируйте ладонь.

Почувствуйте Точки *Журчащего ручья*. Представьте себе две небольшие трубы, поднимающиеся к точке *Хуэй-*

Инь в промежности, далее к почкам и точке Изначальной Силы.



Рис. 7-8. Помассируйте стопу.

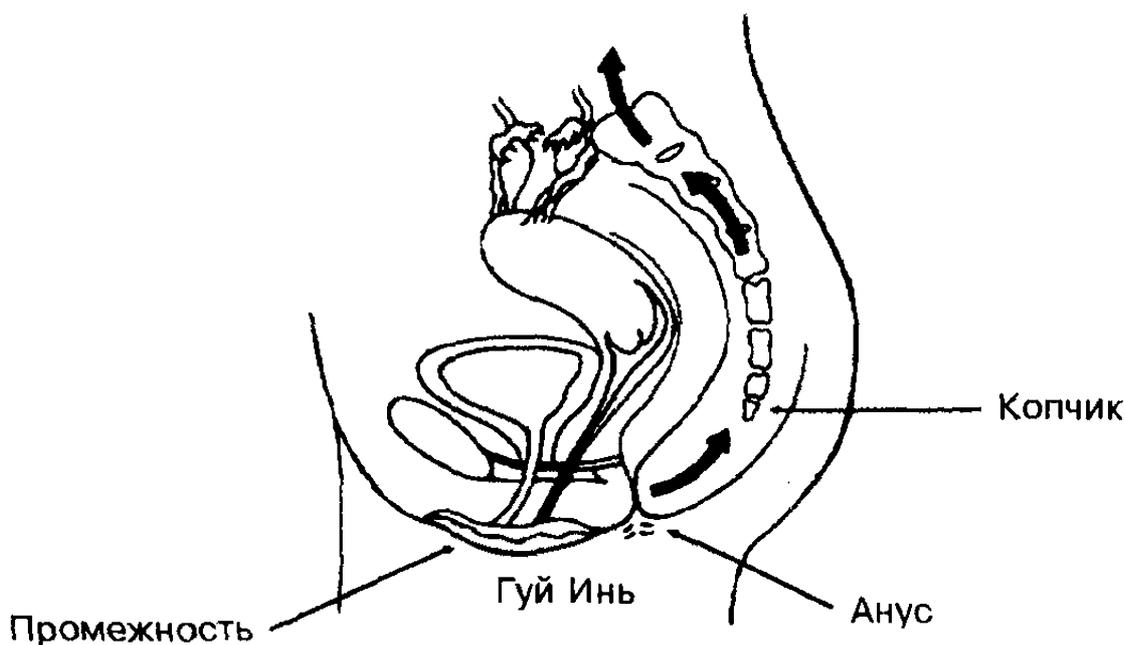


Рис. 7-9. Помассируйте область промежности и копчик.

Представьте трубки, идущие от точек *Лао-Гун* на обеих ладонях до сердечного центра и далее, к пупку. Промежность, открытости сексуального центра, анус, ладони и стопы являются воротами, через которые в ваше тело может устремиться питательная Энергия Земли.

2. Через некоторое время вы можете почувствовать, что ладони и стопы начинают дышать сами. В то же время точка влагалища и промежности (*Хуэй-Инь*) начнет естественным образом то подтягиваться вверх, то расслабляться, словно это действует маленький насос в ритм с дыханием и/или биением сердца. Вы можете слегка напрягать и расслаблять глазные мышцы и подтягивать ворота сексуальных органов — промежность и анус, чтобы стимулировать такое «подкачивание». Выполните такие движения от 18 до 36 раз, затем выдохните и расслабьтесь (рис. 7-10).

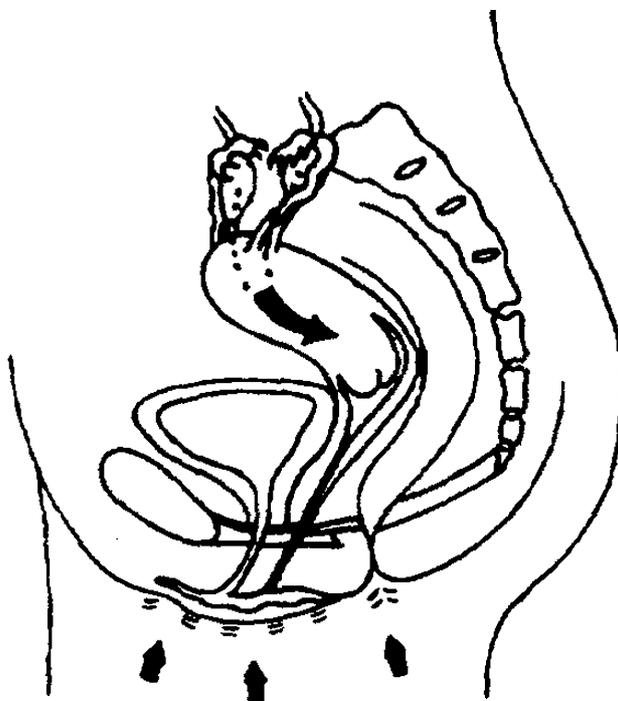


Рис. 7-10. Слегка подтяните вверх половые органы, промежность и анус.

3. Теперь сосредоточьте 95% силы ума, глаз и сердца на области Изначальной Энергии, находящейся за пупком, а 5% — на *Вратах Земли* (промежности, сексуальном и анальном отверстиях, ладонях и стопах). Почувствуйте, что вы осуществили заземление, почувствуйте связь с Землей. Расслабьтесь. Ощутите связь между костями и землей. Когда вы почувствуете, что погружаетесь

в землю, вы снова ощутите пульсацию. Вода — это господствующая энергия планеты, поэтому вы можете почувствовать Энергию Земли как мягкую голубую силу. Голубой цвет особенно целебен для костей и суставов (рис. 7-11). Просто расслабьтесь и позвольте ей войти внутрь и подняться; почувствуйте всасывание; почувствуйте, как голубая Энергия Земли мягкими толчками входит в область пупка, как ее вдыхают пять *Врат Земли* и как она проникает пульсирующим потоком и через дыхание в *Дан-Тянь* («печку») (рис. 7-12).

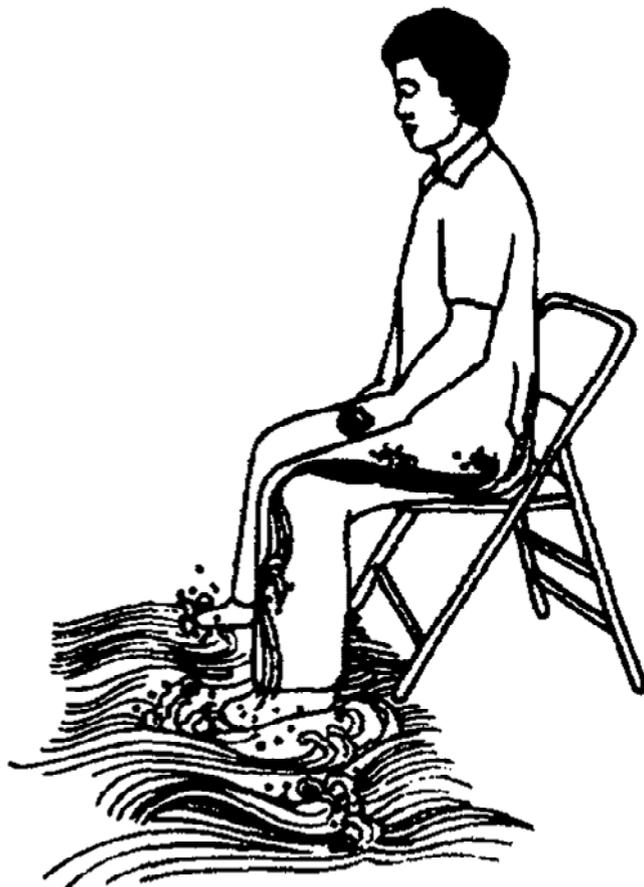


Рис- 7-11. Почувствуйте приятную, прохладную, мягкую голубую энергию, которая, словно озерцо воды, собирается у ваших ног.

4. Энергия Земли укрепляет *Дан-Тянь* и усиливает Изначальную Энергию, находящуюся там. Почувствуйте, как шар энергии в этой точке выкристаллизовывается,

становится более реальным. Теперь ваш пупок связан с землей, ваше тело связано с телом Земли.

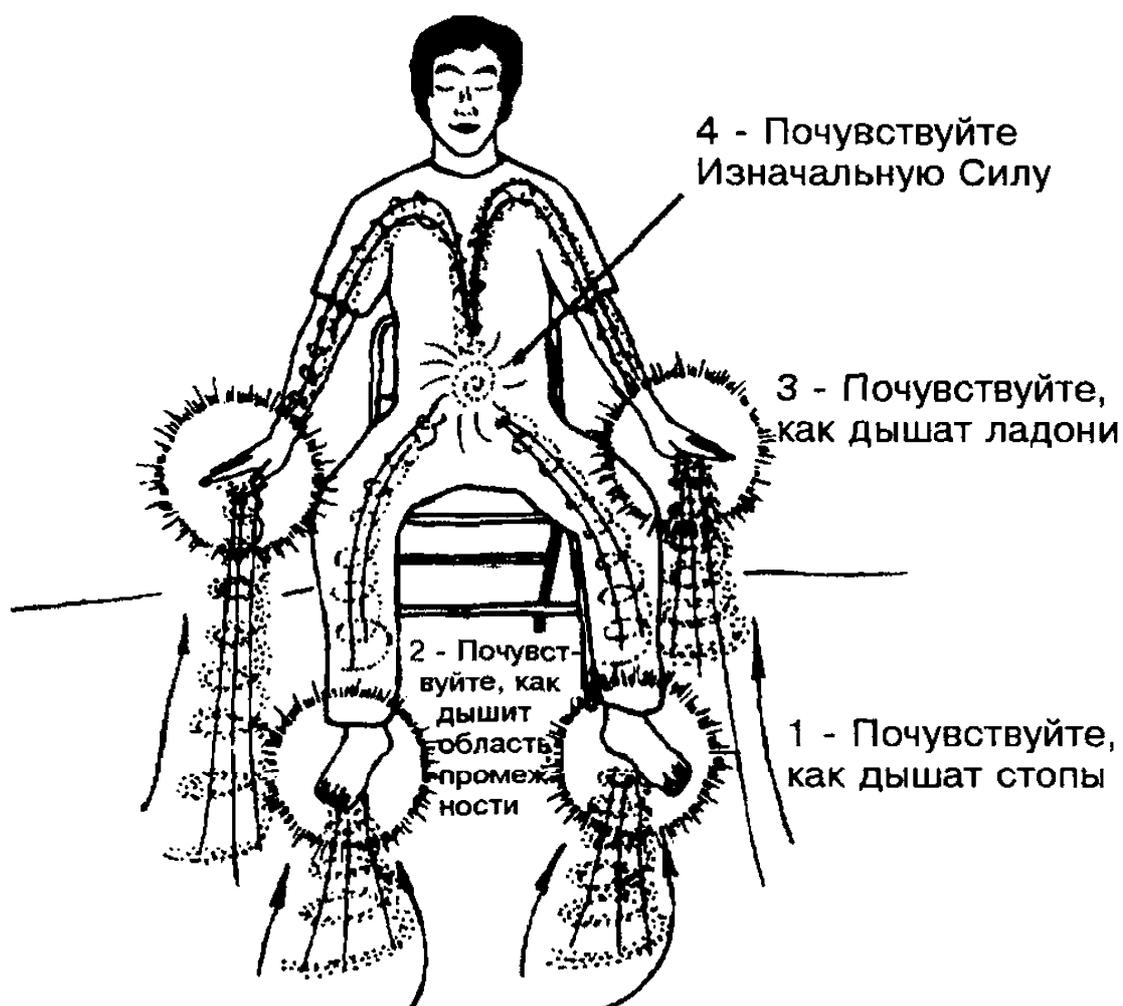


Рис. 7-12. Почувствуйте, как пять *Врат Земли* пульсируют и дышат.

5. Почувствуйте, как растет шар *Ци*, как он заполняет всю область между пупком, почками и сексуальным центром.

6. В конце позвольте Изначальной Энергии распространиться из области пупка и потечь, куда она пожелает. Она может сама собой направиться по пути Микрокосмической Орбиты, а может проложить свою дорогу. Просто расслабьтесь и позвольте ей самой выбрать направление.

7. Когда почувствуете, что готовы завершить занятие, позвольте энергии улечься в области пупка. Затем соберите энергию, выполнив вращение ею в пупке.

В. Осадите жар сердца и подкрепите Инь почек

В современном обществе у большинства людей наблюдается перегрев сердца из-за стрессов, давления, раздражительности и ненависти. Это истощает Инь почек и исчерпывает запасы основной жизненной энергии — сексуальной. Это упражнение помогает ослабить избыточную Ян-энергию, и таким образом прохладная Инь-энергия Земли автоматически поднимется к почкам. Всякий раз, когда вы почувствуете, что сердце перегрелось, вы можете выполнить это упражнение. Оно остудит сердце и укрепит почки. В результате вы будете чувствовать, что вы спокойны, но полны энергии.

1. Сядьте так же, как и в предыдущем упражнении, развернув ладони вниз. Почувствуйте в сердце жар.

2. Опустите *Звук сердца* вниз к сердцу и позвольте ему растечься по обеим рукам, до кончиков пальцев. Повторите от 6 до 9 раз. Почувствуйте, как охлаждается сердце (рис. 7-13).

3. Опустите *Звук сердца* к сердцу и кончикам пальцев рук, а затем распространите его до кончиков пальцев ног. Делайте длинные, мягкие выдохи, пребывая в комфортном состоянии (рис. 7-14).

Отдохните. Почувствуйте стопы. Почувствуйте Инь Земли, мягкую и добрую. Голубая энергия сама по себе поднимется по ногам к почкам. Когда почки наполнены Инь, сердце успокоится, охладится и придет к уравновешенному состоянию, огонь и вода будут в гармонии. Чем больше вы расслабляетесь, тем больше Инь-энергии поднимается в вас без ваших усилий. Выполните от 9 до 18 раз (рис. 7-15).

ПРИМЕЧАНИЕ: *Период отдыха очень важен. Просто отдыхайте и позволяйте Инь-энергии Земли подняться к почкам. Если жар в сердце очень большой, для выполнения этого упражнения сядьте в ванну, наполненную водой комнатной температуры.*

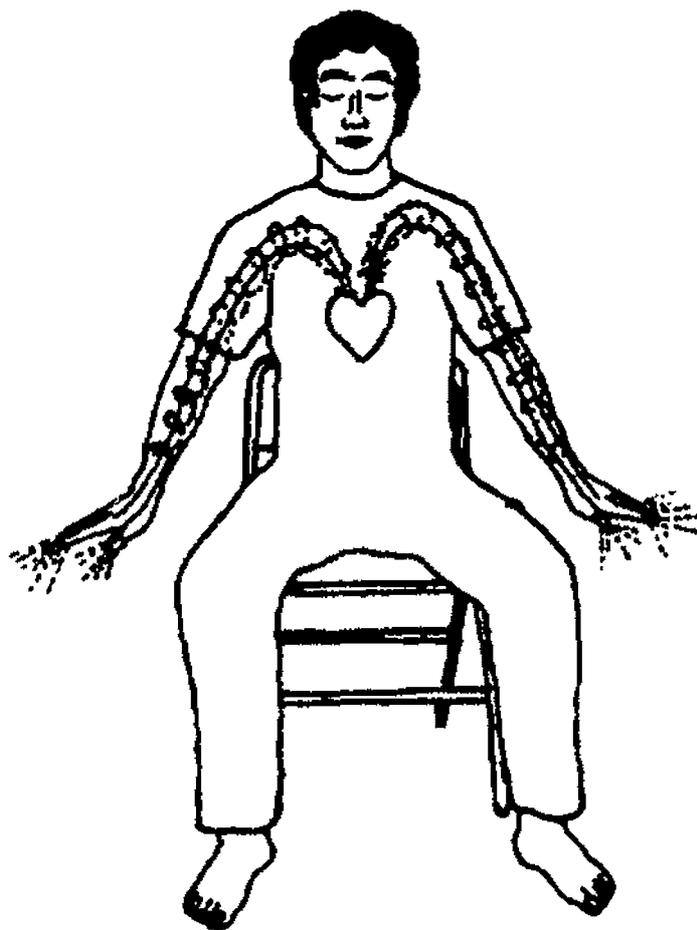


Рис. 7-13. Осадите жар сердца.

Г. Направление Силы Земли по Микрокосмической Орбите

Так как полезно просто отдохнуть и позволить энергии течь своим путем по телу, у вас может возникнуть желание направить Силу Земли к месту, где у вас возникают проблемы.

Вы заметите, что мягкая Энергия Земли помогает охладить, успокоить и сбалансировать вашу Ци. Всякий раз,

когда во время занятия вы почувствуете дискомфортное ощущение жара в теле, просто еще раз прочувствуйте свою связь с Землей. Вберите еще немного голубой энергии Земли и направьте ее к месту дискомфорта или боли.

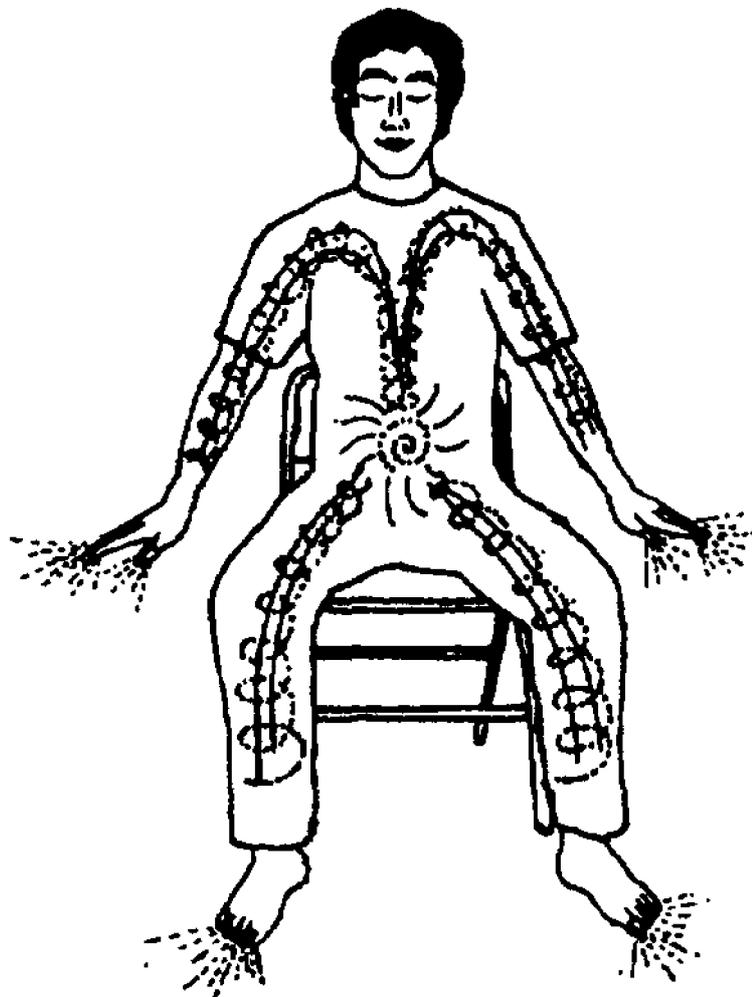


Рис. 7-14. Выдыхайте жар из кончиков пальцев рук и ног.

Стадия Инь: отдых в Изначальной Ци

Отдохните. Просто расслабьте ум и тело. Найдите внутри тела нейтральную точку. Она может быть в пупке, сердце, голове, в любом месте, которое кажется вам наиболее нейтральным. Просто будьте там. Ничего не делайте, просто пожинайте урожай после обращения энергии по Микрокосмической Орбите и регулирования течения вашей Ци.

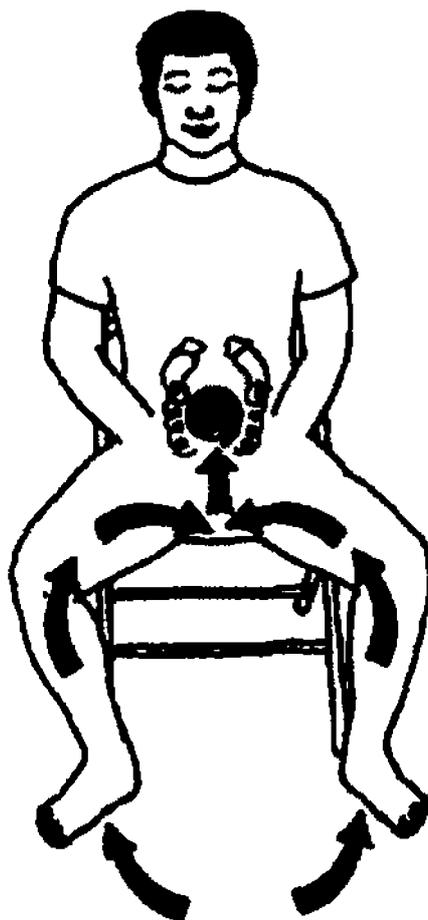


Рис. 7-15. Отдохните. Почувствуйте почки и Энергию Земли, поднимающуюся, наполняющую их и подкрепляющую Изначальную Силу.

Позвольте энергии делать, что ей захочется. Она может повернуть в обратном направлении, может потечь к другим частям тела, тело может начать трястись или вибрировать, вы можете услышать высокие звуки. В этой стадии проведите от пяти до десяти минут, дайте себе шанс вкусить плоды вашего прохождения Микрокосмической Орбиты: ощущение внутреннего покоя, тишины и ясности. Позвольте физическому телу раствориться в вашей Изначальной Ци, пребывая в состоянии пустоты, не прилагая ни малейших усилий.

Завершение медитации

1. Когда вы почувствуете, что готовы завершить занятие, направьте энергию к пупку и соберите ее в области за пупком, перед почками, чтобы подзарядить вашу Из-

начальную Силу. Насладитесь комфортным чувством покоя, которое вы создали во время медитации. Почувствуйте, как просторно стало внутри тела и ума теперь, когда вы очистились от физических и психических напряжений.

2. Закончите *Ци*-самомаассажем.

3. Медленно встаньте и внесите возникшие ощущения в вашу деятельность. Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать болезнь или стресс, возвратитесь умом и дыханием в центр *Ци*. После регулярных занятий вы сможете снова испытывать это приятное ощущение в любое время.

Техники опускания больной энергии в Землю

Выдувание и *Выпускание* — это техники собирания больных энергий и энергий отрицательных эмоций и опускания их в Землю. Если вы умеете сами преобразовывать эти негативные энергии, — это даже лучше. Но пока вы не научитесь трансформировать отрицательные эмоции при помощи медитации Слияния Пяти Стихий, вам помогут описанные ниже методы.

Выдувание

Психическое напряжение приводит к накоплению больной энергии отрицательных эмоций в груди и оказывает негативное влияние на функционирование сердца. Длительно воздействующие отрицательные эмоции, такие, как ненависть, раздражение и презрение непосредственно влияют на состояние сердца и являются основной причиной сердечных приступов. Чтобы защитить себя, вы можете активизировать сердце, собрать около него отрицательные чувства и больные энергии и выдуть их из сердца и из тела.

Цель Выдувания

Согласно даосской традиции, стопы, центральные части ладоней, а также кончики пальцев рук и ног связа-

ны с сердцем. Выдувая негативную и больную энергию, вы опускаете ее из сердца к кончикам пальцев. Одновременно вы открываете между стопами и Землей энергетический канал, по которому Земля принимает эту энергию и преобразует ее в полезную. Если негативную энергию выразить в эмоциях и выбросить из сердца в кого-то другого, трансформация ее будет невозможна. Тогда эмоции передадутся другим людям из вашего жизненного окружения, и это может привести к тому, что и они заболели.

Практика

Процесс «выдувания» начинается с деятельности сознания и движения диафрагмы. Развернув ладони вниз, поднимите левую руку к груди и расположите ее напротив сердца, на расстоянии приблизительно 3,5 см от верхнего края грудины. Правую ладонь разместите над левой параллельно ей так, чтобы обе точки *Лао-Гун* находились одна над другой.

1. Произнесите *Звук Сердца* и почувствуйте, как в сердце начинает гореть огонь, притягивая все негативные чувства.

2. Выдохните эту энергию (при помощи *Звука Сердца*), медленно опуская руки. Чувствуйте, как выгорают негативные энергии. Продолжайте выдыхать энергию в промежность, ладони, стопы, кончики пальцев рук и ног (рис. 7-16). Потом почувствуйте, как их вбирает Земля. Спокойно положите ладони на колени, вытянув пальцы по направлению к пальцам ног. Опустите взгляд на пальцы ног и почувствуйте, как мутная, серая и холодная энергия выходит. Отдохните. Этот период отдыха очень важен, поэтому уделите ему достаточно времени.

3. Верните руки в начальное положение и повторите все сначала. Выполните цикл от 18 до 36 раз; в общем это должно занять 5-10 минут. Когда вы очиститесь от грязной, больной, негативной энергии, то внутри почувствуете-

те пустоту, но психическое состояние у вас будет хорошее. Ощутите, как через голову внутрь течет золотой свет Небесной Энергии и наполняет все тело.

4. Немного отдохните. Кроме Небесной Энергии, вы также будете чувствовать Энергию Земли, голубые волны которой поднимаются вверх по ногам.

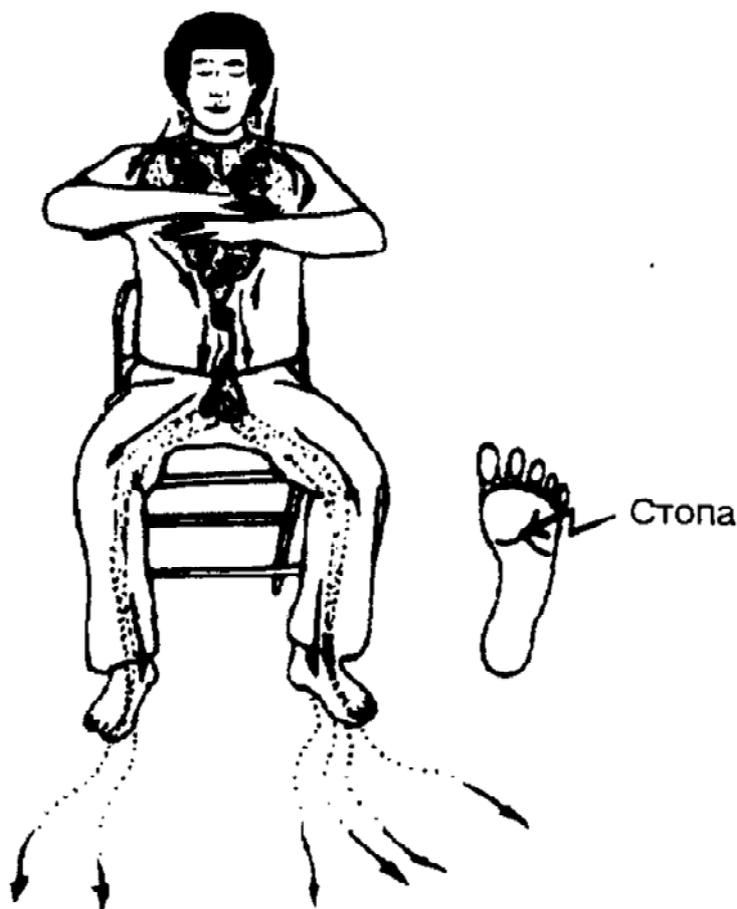


Рис. 7-16. Выдуйте больную энергию и негативные эмоции из сердца к стопам.

Выпускание

Цель техники Выпускания

Негативные энергии вызывают заболевание внутренних органов, а техника *Выпускания* помогает удалить нежелательную энергию. Этот метод снимает отрицательные эмоции и удаляет больные энергии из всех органов тела. Из-за того, что пальцы рук и ног связаны со всеми

органами и железами (рис. 7-17), больные энергии имеют свойство застаиваться в них, вызывая онемение.

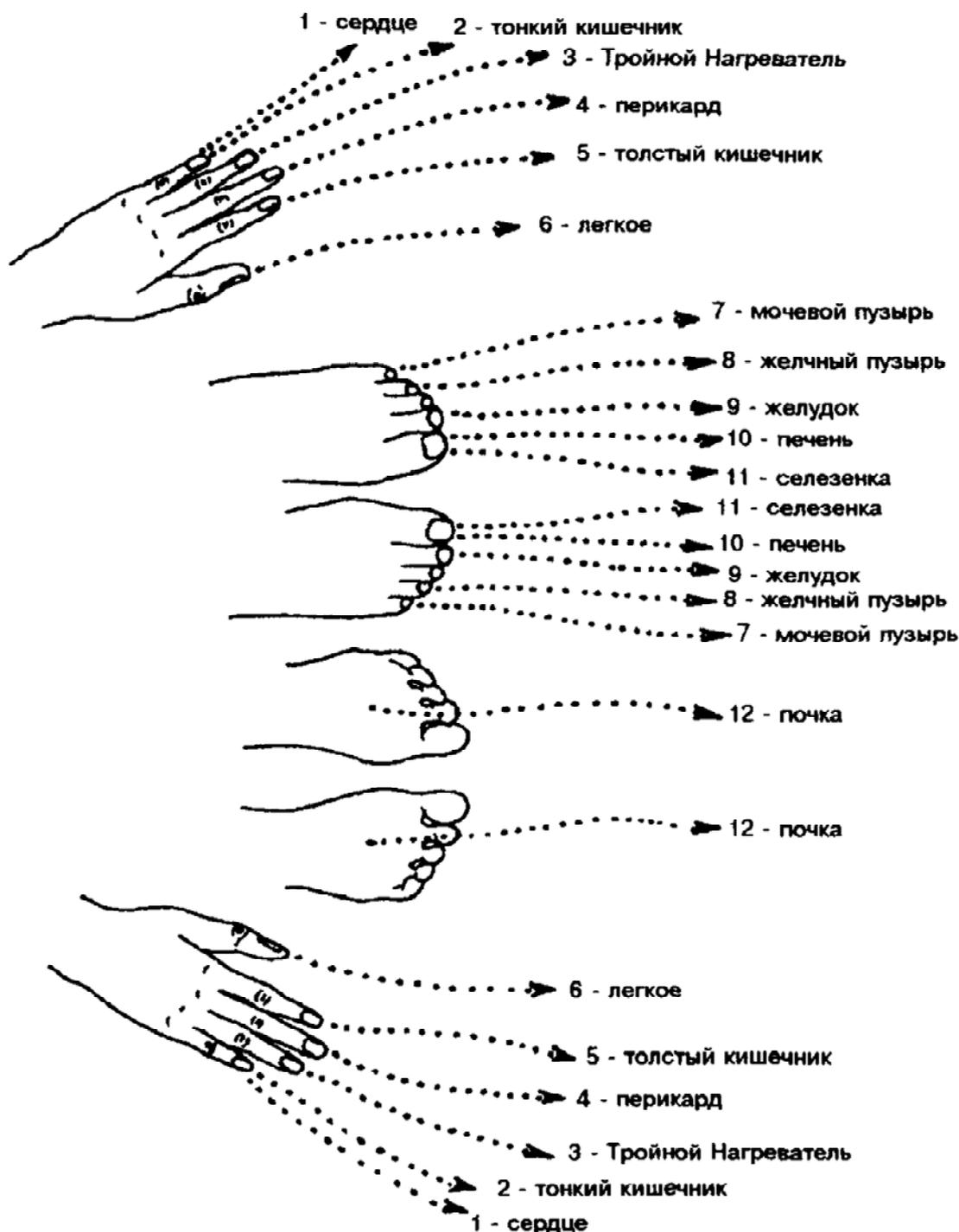


Рис. 7-17. Пальцы рук и ног связаны с внутренними органами.

Почки связаны со стопами, а **мочевой пузырь** — с маленькими пальцами ног. После «выпускания» страха из

почек и мочевого пузыря цвет их энергии превращается из мутно-голубого в ярко-голубой.

Печень связана с большими пальцами ног, а **желчный пузырь** — с четвертыми пальцами ног. Гнев может вызвать помутнение цвета энергии желчного пузыря — выпустив из него негативную энергию, вы вернете яркий, чистый зеленый цвет этой энергии.

Сердце связано с мизинцами, с ними же связан **тонкий кишечник**. Ненависть вызывает помутнение красного цвета энергии сердца и тонкого кишечника, но его можно опять сделать ярко-красным.

Легкие связаны с большими пальцами рук, а **толстый кишечник** — с указательными. Грусть и подавленность замутняют белый цвет энергии легких и толстого кишечника, но ему можно вернуть чистоту и яркость.

Селезенка связана с большими, а **желудок** — со вторыми пальцами ног. Беспокойство замутняет желтый цвет энергии этих органов, но при помощи техники *Выпускания* его можно очистить.

Перикард связан со средними пальцами рук. Перикард помогает охладить сердце.

Тройной Обогреватель связан с четвертыми, или безымянными, пальцами. Он тесно связан с работой желез и является хранилищем избыточной энергии всех органов.

Практика

Завершив процесс *Выдувания*, останьтесь в том же положении сидя и приступите к упражнению *Выпускания*.

1. Положите руки на колени. Пальцы немного раздвиньте и вытяните по направлению к пальцам ног.

2. Поставьте стопы параллельно и поднимите пальцы ног вверх. Ощутите участок, находящийся на высоте 5-8 сантиметров над большими пальцами точно между ними. Почувствуйте кончики больших пальцев ног, а потом — остальных пальцев ног и рук.

3. Если в каком-либо органе у вас находится больная энергия, посмотрите на рис. 7-11, чтобы определить, с каким пальцем руки или ноги он связан. Выполняя *Выпускание*, обратите особое внимание именно на этот палец, чтобы выпустить из него больше негативной энергии. Например, если у вас проблемы с сердцем, вы можете сконцентрироваться на мизинцах. Почувствуйте, как через них выходит мутная серая энергия.

4. Опустите *Звук Тройного Обогревателя* к пупку, промежности, ладоням, пальцам рук и ног (рис. 7-18 и 7-19). Почувствуйте, как *Звук* вибрирует в кончиках пальцев рук и ног и выходит из них наружу.

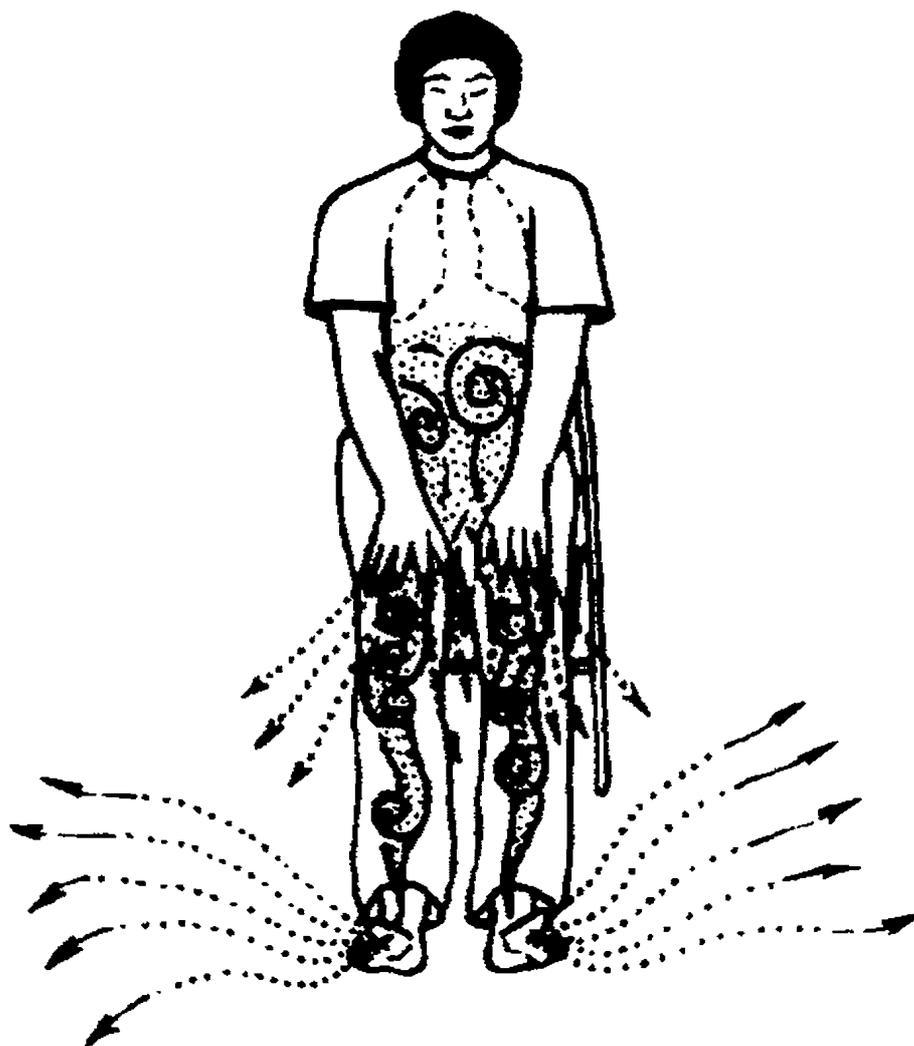


Рис. 7-18.

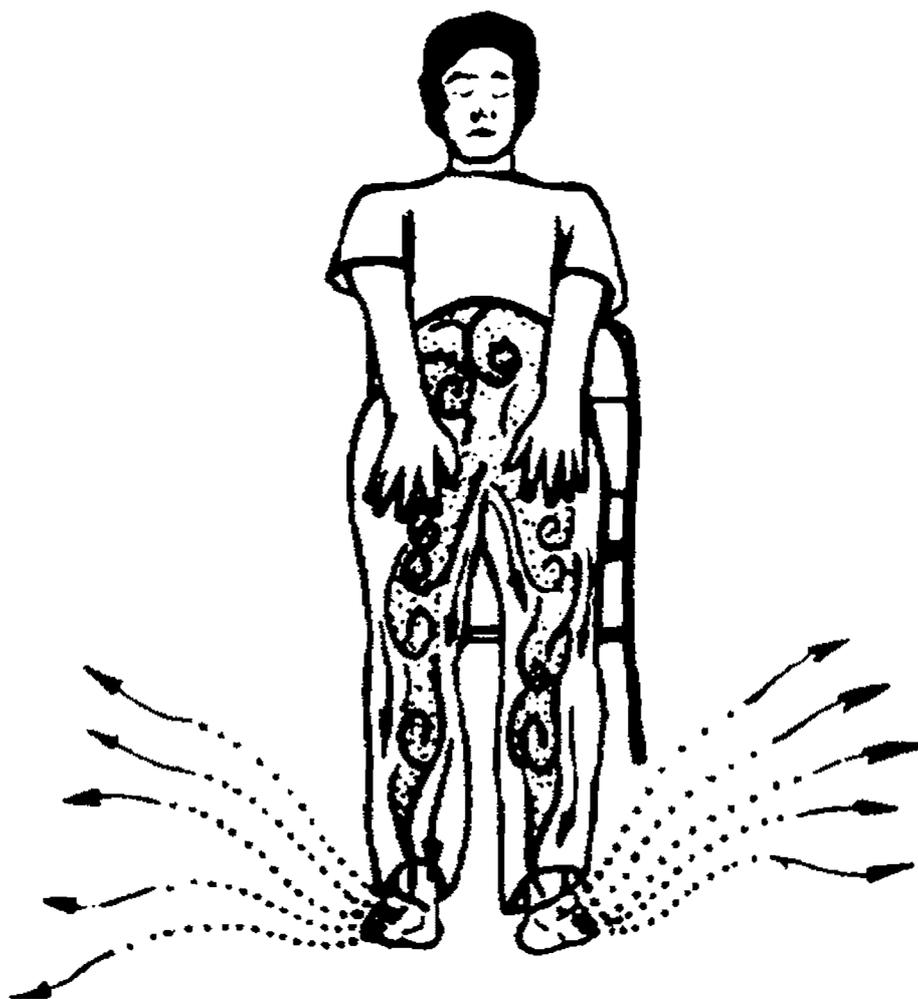


Рис. 7-19.

5. Постепенно начните различать дымящуюся, темную, серую, холодную болезную энергию эмоций, вытекающую из пальцев рук и ног.

6. Представляйте, что она становится все ярче и ярче. Продолжайте смотреть на точку между большими пальцами ног, наблюдайте, как вытекает болезная энергия.

7. Вдыхая свежий воздух, почувствуйте, осознайте печень. Представьте, что вы вдыхаете зеленый светящийся туман, который, наполняя печень, становится все ярче, а потом заполняет все тело зеленым светом.

8. Почувствуйте селезенку и поджелудочную железу и, вдохнув желтый туман, наполните их желтым сиянием.

9. Почувствуйте легкие, вдохните прохладный белый туман и наполните их белым светом.

10. Почувствуйте сердце и, вдохнув красный туман, наполните его ярким красным сиянием.

11. Почувствуйте почки, вдохните прохладный голубой туман и наполните их ярким голубым светом.

Каждый орган — это «проводник» определенного цвета и определенной целительной энергии. Практикуйте наполнение органов, а потом и всего тела разноцветными туманами или лучами.

Заключение

Посвятите одну или две недели работе с Энергией Земли и только потом переходите к следующему этапу практики. Постарайтесь развить в себе отчетливое ощущение того, как Энергия Земли охлаждает и регулирует вашу Ци — это поможет вам на всех уровнях даосской медитации и практики Цигун. Говорят, что для того, чтобы что-то построить, нужно в первую очередь заложить хороший фундамент, и нет лучшего фундамента, чем Земля, на которой можно выстроить сильную, прочную и безопасную практику медитации.

Многие люди просто выполняют Цигун, генерируют тепло, поддерживают хорошее самочувствие и никогда не собирают и не накапливают Ци. Но такая практика не является настоящей работой с энергией. Истинная работа с энергией похожа на труд крестьянина. Сначала он сеет рис. Затем помогает ему вырасти. Но на этом этапе работа его не закончена. Нужно подождать, пока рис созреет, а потом собрать его точно в нужное время, когда нет дождя. Собрав рис, его нужно хорошо хранить, чтобы он не намок и не пророс. В противном слу-

чае уже через две недели он даст новые ростки, и все усилия пропадут впустую.

Некоторые люди, занимающиеся практикой Цигун и боевыми искусствами, не создают место для накопления и хранения энергии. Тогда она становится чрезмерно интенсивной и беспорядочно течет в разных направлениях. Такие люди сами сжигают себя или становятся эмоциональными и раздражительными. Они жаждут прохлады Инь. Часто именно такие люди потакают себе в чрезмерном увлечении сексом, алкоголем или наркотиками, или же общаются преимущественно с теми, у кого преобладает качество Инь, потому что могут господствовать над ними. Они и не подозревают, что **самый чистый, самый лучший, самый сбалансированный источник Инь находится у них под ногами — это сама Земля.**

Но даже когда крестьянин вовремя собрал урожай и нашел хорошее хранилище, работа его еще не окончена. Он должен отшлифовать рис и отвезти на рынок — должен создать канал для доставки риса к потребителю. Если он не отвезет рис на рынок тот не принесет ему никакой прибыли.

Точно таким же образом, когда энергия ваша созрела в ходе регулярных занятий, вы ее собрали и поместили в хранилище, вам нужно научиться управлять ею и открыть каналы, по которым бы она текла туда, где она нужна. В противном случае она будет застаиваться и создавать проблемы. Если же вы сознательно выполняете все практические этапы тренинга в правильной последовательности, вы можете безопасно продвигаться к высшим уровням практики.

ГЛАВА 8 КОСМИЧЕСКАЯ СИЛА: ЭНЕРГИЯ ВЫСШЕГО «Я» И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Что такое Энергия Высшего «Я» (Космическая Энергия)?

Небо, Земля и человечество: Великая Триада

Согласно даосской традиции, человеческая цивилизация столь же важна в «большой схеме» Вселенной, как Небо и Земля (первичные энергии Ян и Инь). Но, в отличие от Неба и Земли, которые вечны, длительность физической жизни человека ограничена. Мастера *Дао* пришли к выводу, что так было не всегда и что у людей есть возможность достичь бессмертия, что наша теперешняя смертность — результат потери гармонии с природой, Вселенной и *Дао*. И нам нужно лишь восстановить эту гармонию, чтобы стать такими же бессмертными, как Небо и Земля, и чтобы реализовать наше истинное предназначение как части Великой Триады.

Душа человека — это живой луч космической души, как будто изначальный космический поток звука и света разделился на 6 миллиардов отдельных лучей, или душ, обитающих на планете Земля. Поэтому энергию человеческих существ мы называем и человеческой, и космической. Вселенная — это макрокосм, а люди — микрокосм этой Вселенной. Чем точнее мы отражаем естественные структуры Вселенной, тем в большей гармонии с *Дао* мы пребываем. Чем больше гармония с *Дао*, тем легче нам открыться, вобрать и насладиться неисчерпаемой энергией Вселенной. Гармония с *Дао* — это ключ к вечности.

Поэтому даосские мудрецы стремились понять эти вселенские структуры и отразить их в своем существе. Их

целью было стать частью процесса жизни Вселенной. В практическом смысле это означало научиться черпать из источника Универсальной Энергии в любое время и, соединив эту сияющую силу со своим существом, подчинить свою деятельность одной цели: помогать всем другим существам достичь заложенного в них бессмертия.

У-ци

Чтобы лучше осознать нас как Микрокосм, давайте рассмотрим, как разворачивались события в Макрокосме. Вначале, когда еще не существовали ни Небо, ни Земля, было состояние бескачественного и непроявленного потенциала. В даосской традиции это *У-ци*, или *Дао*. В китайском письме иероглиф этого термина, *У*, обозначает «ничто», а «*Ци*» обозначает «абсолют», поэтому *У-ци* значит «абсолютное ничто» — состояние, когда еще нет даже Инь и Ян. *У-ци* не имеет границ, это чистая открытость, не знающая препятствий, в ней заложена возможность возникновения бесконечного пространства, это сосуд всей Вселенной, невидимый и бесформенный.

Инь и Ян

Затем каким-то образом в *У-ци* что-то изменилось. *У-ци* достигла критической массы и взорвалась, проявилась. Эта Первичная Двойственность приняла две формы: Ян и Инь. В первое мгновение своего рождения из *У-ци* эти две силы существовали отдельно, а потом они столкнулись и в этом ударе огромнейшей силы слились воедино. Их объединение дало начало третьей силе — *Ци*. Слияние Инь и Ян и *Ци*, возникшая при этом, называется *Тай-ци*, или Высшая Гармония (рис. 8-1).

Первичное Дыхание

Изначальная *Ци* Вселенной (согласно традиции, она проявилась сначала как внутренний звук и внутренний свет) также называется Первичным Дыханием, Первичной *Ци*, Изначальным Светом, Чистым Светом, *Ци* Источника, Светом Творения или Нейтральной Силой (рис.

8-1). В системе интегрального даосского тренинга мы получаем доступ к этой энергии всех трех основных сил в медитации.

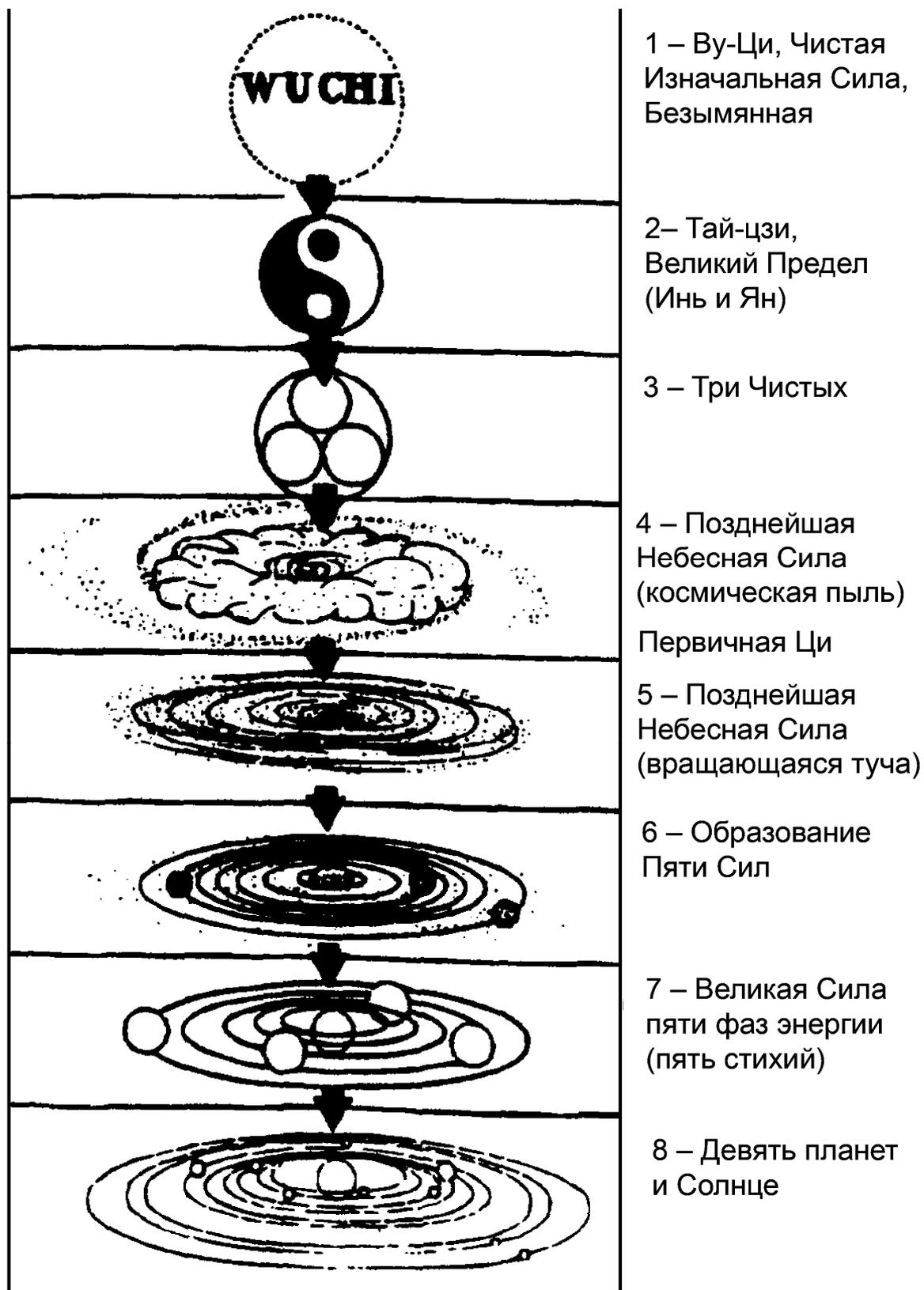


Рис. 8-1. У-ци, Инь, Ян и Пять фаз энергии.

Изначальная *Ци*, которая течет в Энергии Высшего Я, или Космической Энергии, для нас наиболее доступна, потому что ее вибрации ближе всего нашему «низшему», или физическому, проявлению и эго-уму. Именно из сущности этого Высшего или Космического Я сделаны мы сами, точно так, как отдельные частицы света составляют длинную волну энергии. Подобным же образом, сознание состоит из этих космических волн энергии, хотя тело наше — плотное по своей структуре.

Таким образом, в Изначальной *Ци* Вселенной заключены и Инь, и Ян. Это точка равновесия, дитя Инь и Ян, результат их единения, нейтральная сила, или матрица, по которой разворачивается весь процесс творения как игра позитивных и негативных сил. От Изначальной *Ци* Вселенной произошло все многообразие форм вещества и энергии.

Согласно теории Большого Взрыва, одним из первых продуктов преобразования этой энергии были звезды. Многие из этих ранних звезд позже стали сверхновыми и взорвались, разметав свои частицы по космосу. Эти частицы соединились с частицами из других галактик и образовали новые молекулы и новые типы энергии.

Десять тысяч вещей: рождение Вселенной

Много таких частиц были притянуты в орбиты планет и звезд и собрались вокруг этих небесных тел. Некоторые из этих соединений в конце концов опустились на поверхность планет. Если говорить о нашей планете, то некоторые частицы образовали газы, которые потом стали земной атмосферой. Другие сформировали верхний слой почвы, тем самым сделав возможной растительную жизнь. При этом уникальном положении вещей создались самые благоприятные условия для возникновения жизни, и в конечном итоге появились растения, животные и люди. Поэтому и говорят, что мы — дети звезд. Сущности и

элементы, из которых состоят наши тела, происходят из космической пыли, которая раньше была звездами, а наши умы озарены живым разумом Небес, и в генетическом коде каждого человека в момент его зачатия отпечатывается звездный рисунок.

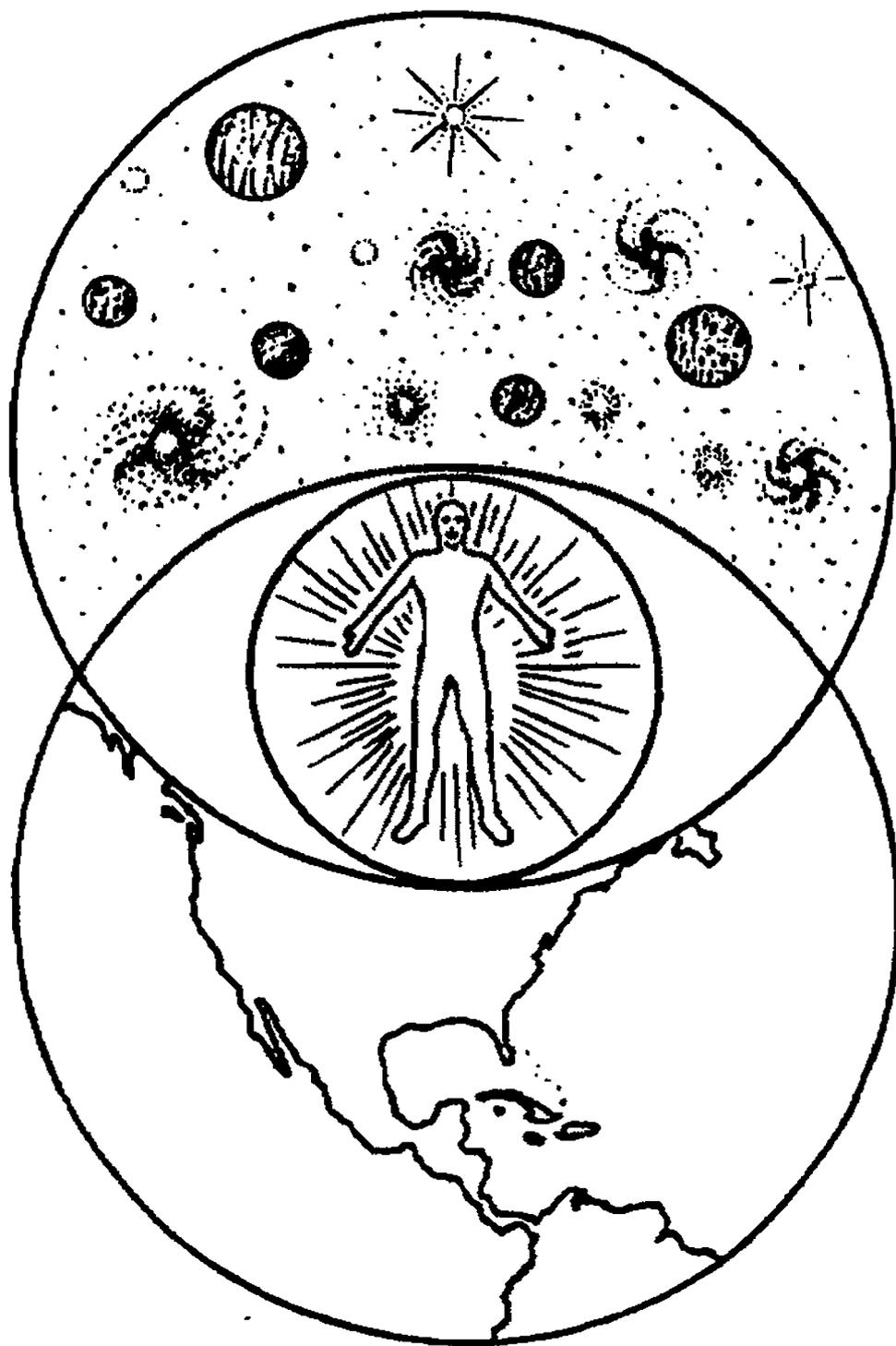


Рис. 8-2. Небо, Земля и Человек.

Небо, Земля и Человек: Три Наичистейших

«Человек, Небо и Земля, все три, взаимно связаны, и господин им — сердце»². В ранних даосских работах Хуань Тая, Лао-Цзы, Цюань-Цзы и книге «И Цзин», которые датируются 2 500 годами до нашей эры и позже, первые три силы, которые возникли из *У-ци*, назывались *Небом*, *Землей* и *Человеком* (Первичная Ян, Первичная Инь и Первичный Свет или Изначальная *Ци*) (рис. 8-2).

Приблизительно 700 лет спустя после Лао-Цзы (немногим позже 100 года н. э.), в Китай пришел буддизм. Впервые даосизму пришлось соревноваться с чужой религией за благоволение и поддержку императора. Из философской и медитативной традиции даосизма выросли новые ветви организованных религиозных движений и даосских сект.

Многие из энергий, которые раньше считались безличными силами природы, были превращены в богов, которые могли бы соревноваться с колоритными божествами, пришедшими из Индии. Таким образом, в работах Чанга Дао-линя (который, как говорили, принимал информацию от Лао-Цзы), основателя религиозного даосизма и первого главы секты *Небесного Господина*, энергии *Неба*, *Земли* и *Человека* назывались *Тремя Наичистейшими*, владыками *Неба*, *Земли* и *Человека*. Чанг Дао-линь также говорил, что, имея эти три духа в Микрокосме своего тела, человек превращается в дитя *Дао*.

В религиозном даосизме Три *Наичистейших* обозначены как три высших божества в даосском пантеоне, которые обитают в самой высшей из девяти небесных областей. Согласно традиции, *Три Наичистейших* существуют в виде гигантских звезд в центре Вселенной и по-

² «Гуай-нан-цзы», глава 7, «О сущности семени, его дыхании и духе».

стоянно излучают Ци, которая пронизывает все во времени и пространстве (рис. 8-3). Благодаря популярности религиозного даосизма имена *Трех Наичистейших* стали синонимами *Неба, Земли и Человека* во многих течениях даосизма.

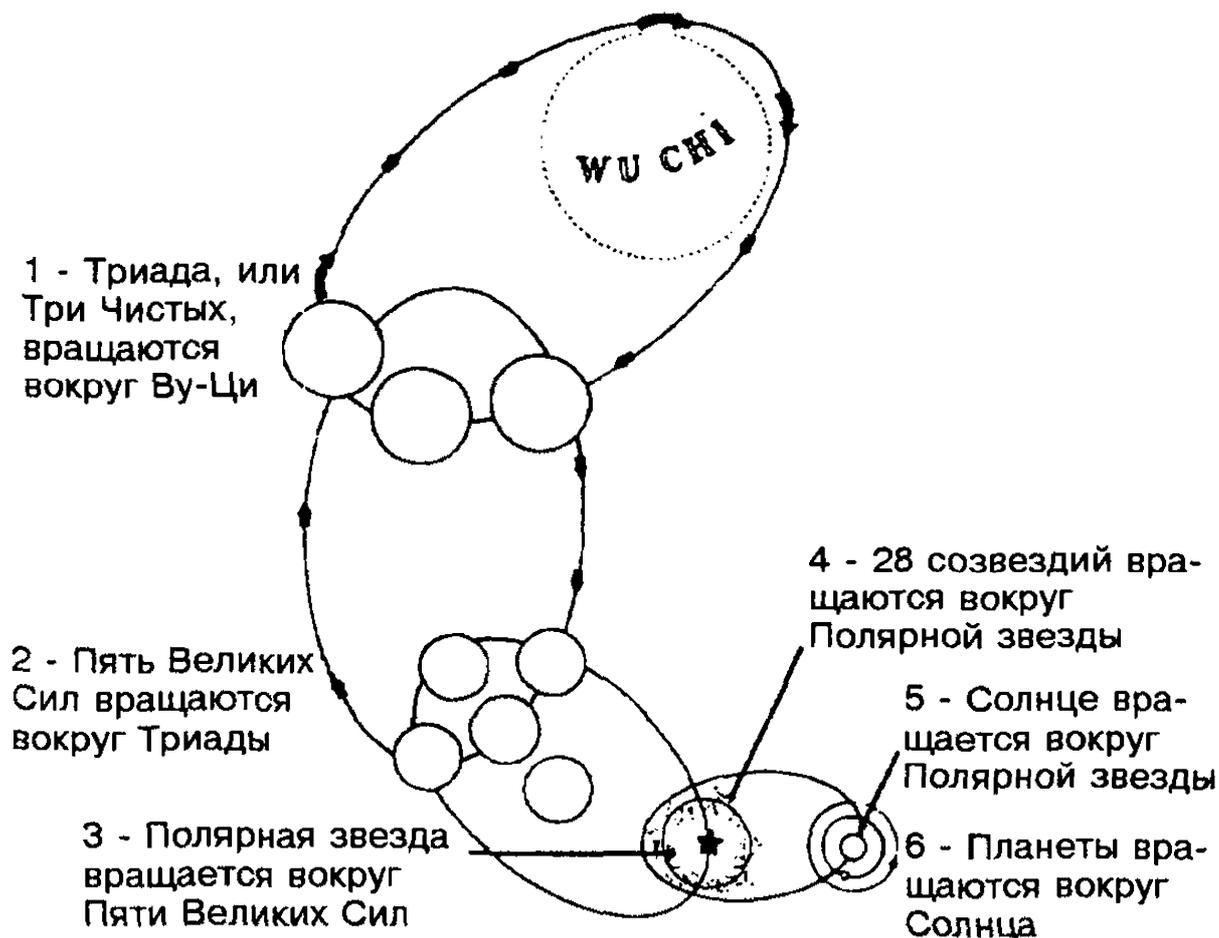


Рис. 8-3. Орбиты Вселенной.

Однако, хотя в системе даосского интегрального тренинга мы и называем эти силы *Тремя Наичистейшими*, не обязательно рассматривать их как божества. Вы можете воспринимать их как первичные энергии, существование которых можно объяснить с точки зрения физики и астрономии. В любом случае, важно не то, во что вы верите, а то, как вы чувствуете и испытываете космическую энергию, которая в каждый момент существования нашего живого существа пронизывает его. Даосский психо-

энергетический тренинг — это способ вновь обрести чувствительность к движениям энергий в вашем тонком теле.

Вселенная как голограмма

За последнее столетие (особенно, за последние 25 лет) новые открытия в физике и биологии коренным образом изменили взгляд ученых на Вселенную и значительно сблизили даосскую философию и физическую науку. Механический, ньютоновский подход к строению Вселенной, согласно которому все, от атомов до планет, сделано из отдельных плотных частиц, оказался несостоятельным в свете теории относительности и теории поля. То, что раньше называлось «вещами», теперь рассматривается как волны и частицы. Наш мир сделан не из плотных кусочков вещества, но из переплетения волн и взаимосвязанных полей. Теперь Вселенная представляется ученым как динамическая ткань переплетения энергий, в основе которой лежит явно существующий, но пока не проявленный порядок. Вся Вселенная теперь видится нам как одно неразделимое целое.

Метафизик, а ранее ученый-физик, Барбара Энн Бреннан в своей последней книге «Руки Света»³, говорит: «Если Вселенная на самом деле является такой тканью, то (согласно логике) в ней нет такого понятия, как часть. Таким образом, мы не отдельные части чего-то целого. Мы сами есть Целое».

В 1971 году Дэнис Гэйбор получил Нобелевскую премию за создание первой голограммы, которая, в сущности, является трехмерной фотографией из света. Каждая часть голограммы — точное отражение целого, и каждая часть может воссоздать весь образ. В своей книге «Скрытый порядок» (*Implicate Order*) физик Дэвид Бом утвер-

³ Англ. *Hands of Lights*, Барбара Энн Бреннан, «Руки Света», изд. Общества Ведической культуры, Санкт-Петербург, 1994 г.

ждает, что голограмма — это лучшая модель для разъяснения целостного взгляда на строение Вселенной.

Современные биологи, такие, например, как Карл Прибрам, выдвигают теорию, что наш мозг тоже работает по принципу голограммы: он структурирует и передает сенсорные сигналы по системе организма так, что каждый фрагмент может воссоздать картину целого.

Доктор Прибрам идет дальше и применяет эту же голографическую модель деятельности мозга для описания функционирования Вселенной. Если Вселенная — это голограмма, то каждая часть ее отражает целое. События, которые кажутся разделенными пространством и временем, на самом деле происходят одновременно и повсюду.

Это совпадает с постулатом даосской философии, согласно которому все энергии или «боги», существующие на Небесах, в то же время существуют в Микрокосме нашего человеческого тела. Вот почему *Три Наичистейших* не просто существуют в какой-то отдаленной части Вселенной, но постоянно пребывают и в нас тоже. Они — неотделимая часть каждого человеческого существа.

Микрокосмическая Орбита: зеркало Вселенной внутри тела

На китайском языке Микрокосмическая Орбита называется *Шао Джо Тянь*. Переводится это как «Малый Небесный Круг». Согласно даосской традиции, космос имеет девять уровней или измерений, и в человеческом теле содержится абсолютно точное отражение Небес. Малое Небо — это китайский эквивалент микрокосма. Даосы говорят: «Как наверху, так и внизу», то есть как устроена Вселенная, так устроено и человеческое тело. Практика обращения света или энергии по Микрокосмической Орбите снова связывает между собой эти разные измерения

нашего существа, воссоединяет нашу внутреннюю вселенную со внешней Вселенной (рис. 8-4).

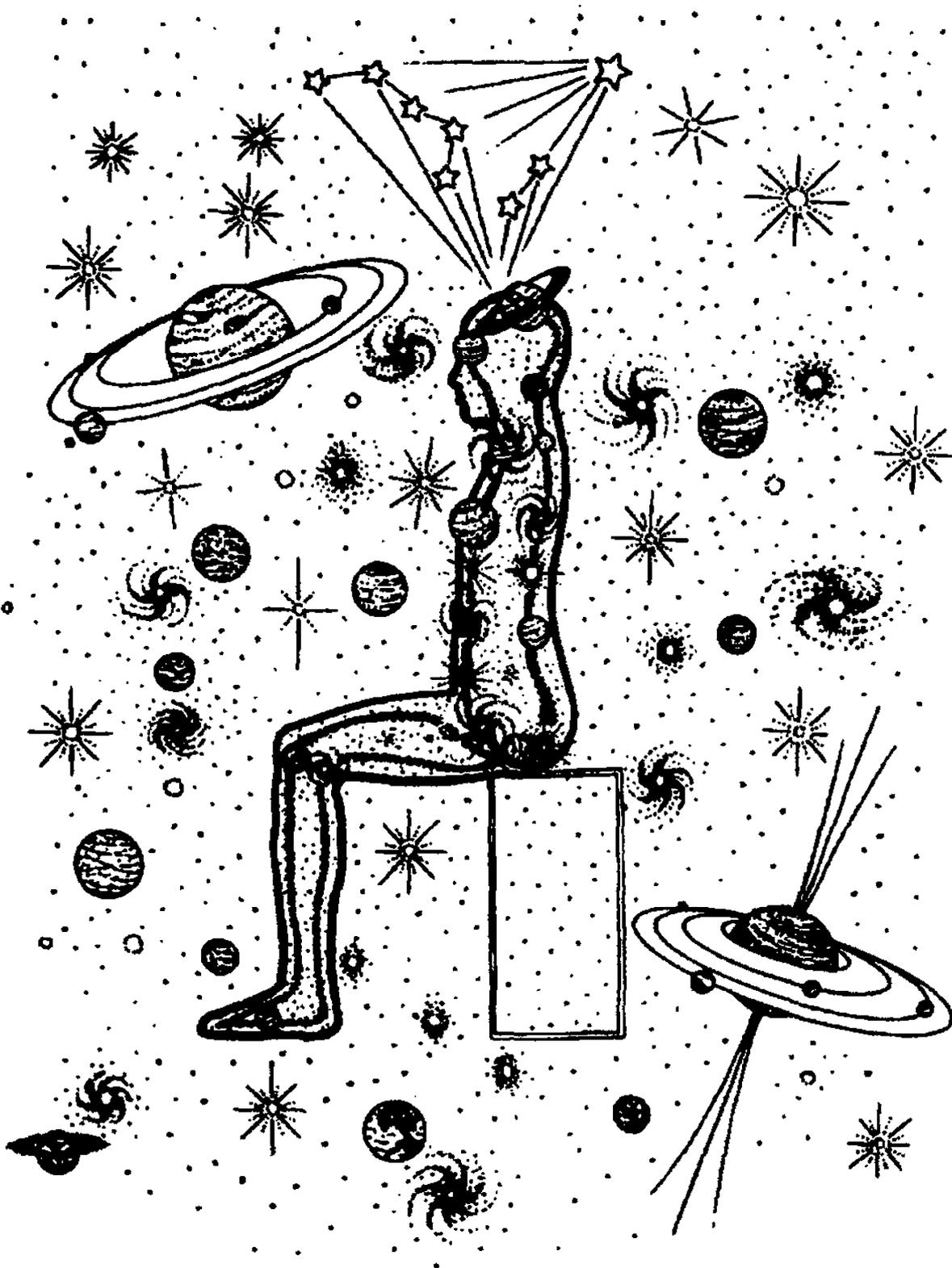


Рис. 8-4. Бог существует внутри нас: внутренняя вселенная и внешняя Вселенная.

Три Наичистейших — властелины трех Дан-Тянь

В традиционном религиозном даосизме *Три Наичистейших* также назывались властелинами, или Императорами трех *Дан-Тянь* (дословно — «Пурпурных Полей», или «Полей Эликсира»), которые являются тремя основными точками человеческого тела, где происходит преобразование энергии. В каждом человеке *Три Наичистейших* обитают и правят в трех областях: в верхнем *Дан-Тянь*, или *Дворце Ни-ван*, расположенном в мозгу, в среднем *Дан-Тянь*, или *Малиновом Дворце*, — в сердце, и в нижнем *Дан-Тянь*, или *Желтом Дворце*, — в области пупка (рис. 8-5).

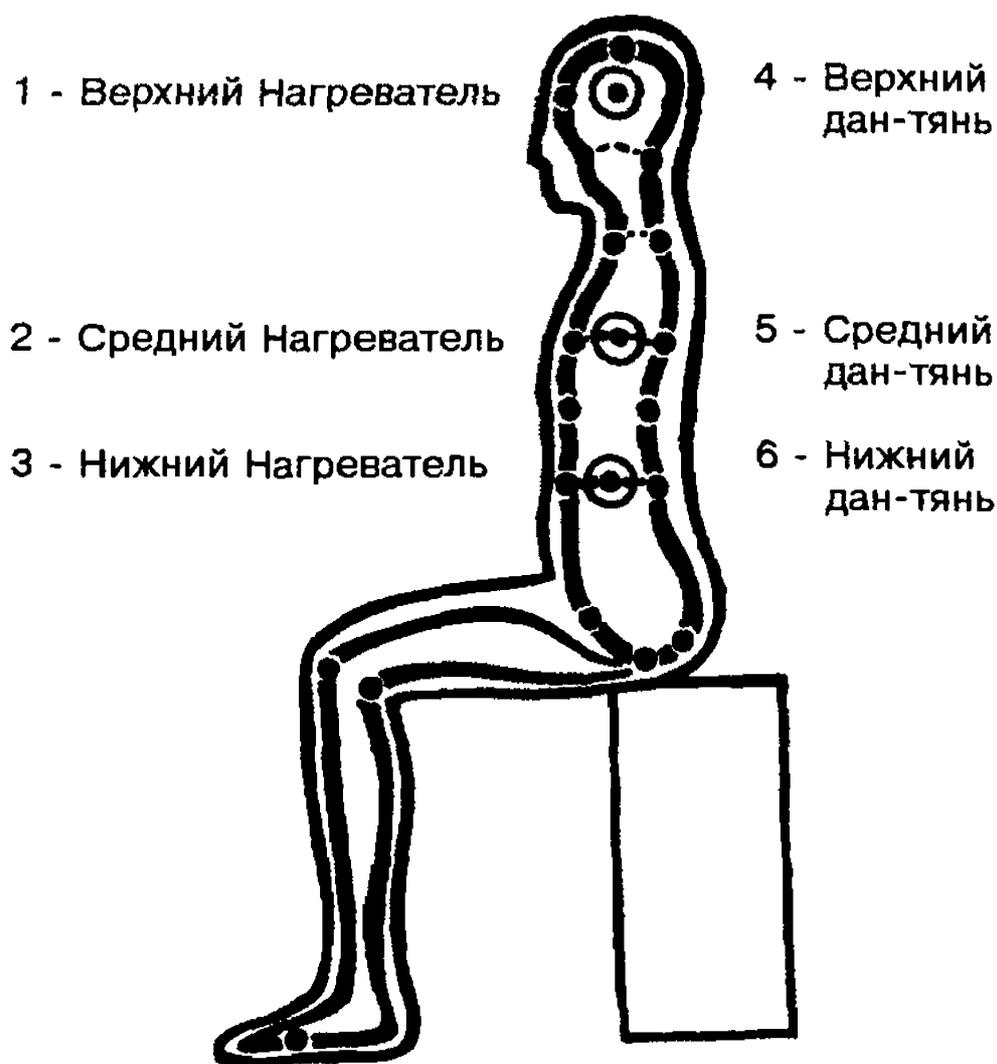


Рис. 8-5. Три Дан-Тянь.

Три Наичистейших в Человеке становятся Тремя Сокровищами. На уровне человека *Три Наичистейших* становятся *Тремя Сокровищами*: *Цин* (сущность тела и сексуальная энергия), *Ци* (энергия жизненной силы), и *Шень* (дух),

Шень — самое тонкое и неосязаемое из наших *Трех Сокровищ*, и поэтому соответствует верхнему *Дан-Тянь* и силе Неба; обладает преимущественно качеством Ян.

Ци, дыхание жизненной энергии, — тоньше, чем *Цин*, но все же плотнее, чем *Шень*. *Ци* соответствует среднему *Дан-Тянь*, душе и Энергии Высшего Я (Космической Энергии).

Цин, сущность нашей жизни и сексуальная энергия, соответствует нижнему *Дан-Тянь*. Так как она самая плотная из *Трех сокровищ*, она связана с Силой Земли и обладает преимущественно качеством Инь. Во всех этих «сокровищах» присутствуют как Инь, так и Ян, и даже в чистой Инь есть зерно Ян, которое прорастет с развитием Инь. Таким образом, и в нашей материнской планете, Земле, есть компонент «отца», Духа.

Между *Небом*, *Землей* и *Человеком* и органами тела есть и другая связь. Это концепция Тройного Обогревателя в китайской медицине, согласно которой тело делится на три зоны энергетической активности. В этой схеме *Шень* связана с частями тела, расположенными вверх от диафрагмы и сердца, и с Небом. *Ци* соответствует области между диафрагмой и пупком, желудку и селезенке. А *Цин* связана с органами, расположенными ниже пупка, с почками и Землей. Цигун, целебные травы, укрепление пяти стихий, медитация и акупунктура помогают регулировать соотношение энергий этих трех зон физического тела.

Хотя Тройной Обогреватель регулирует функционирование внутренних органов, идущими по даосскому пу-

ти духовного развития именно в химических колбах трех *Дан-Тянь* или «Полей Эликсира» возвращаются, очищаются и преобразовываются субстанции *Цин*, *Ци* и *Шень*.

Развитие человеческого существа отражает процесс Творения

Развитие каждого человека происходит по схеме возникновения Вселенной. До нашего зачатия мы были ничто (*У-ци*). В Космической Душе спонтанно поднялось желание возникновения человека. И тогда Отец (*Ян-энергия*) и Мать (*Инь-энергия*) соединились. *Ян* и *Инь* их семени смешались, и возникла совершенно новая клетка, которую называют зиготой и которая состоит из двух энергий (*тай-цзи*). Наша уникальная, индивидуальная жизненная сила *Ци*, возникшая в результате единения яйцеклетки и сперматозоида (*Изначальная Ци*) породила триллионы клеточных делений (десять тысяч вещей), которые произошли после оплодотворения, пока наконец из той единственной клетки не образовалось бесконечное множество клеток, которые и составили человеческое существо с его формой, энергией и рассудком.

Самая важная *Ци* в нашем теле — это наша *Изначальная Ци* (*Юань-Ци*). Наша *Изначальная Ци*, находящаяся в Микрокосме нашего тела, точнее всего соотносится с Энергией Высшего Я на Макрокосмическом уровне. Помните, что Энергия Высшего Я (*Космическая Ци*) также называется *Изначальной Ци* Вселенной (рис. 8-6).

Нас ежедневно питает Космическая Ци

Еда и воздух происходят от Космической Ци. Чтобы поддерживать жизнь и восполнять запасы *Изначальной Ци*, нам нужно каждый день принимать другие формы *Ци*, или энергии. Много потребляемой нами *Ци* содержится в пище, которую мы едим, в воде, которую пьем. Вся наша пища происходит от растений, которые, в свою очередь, берут энергию из верхнего слоя почвы, атмосфе-

ры и света. Таким образом, все, чем мы питаемся, связано с Космической Ци.

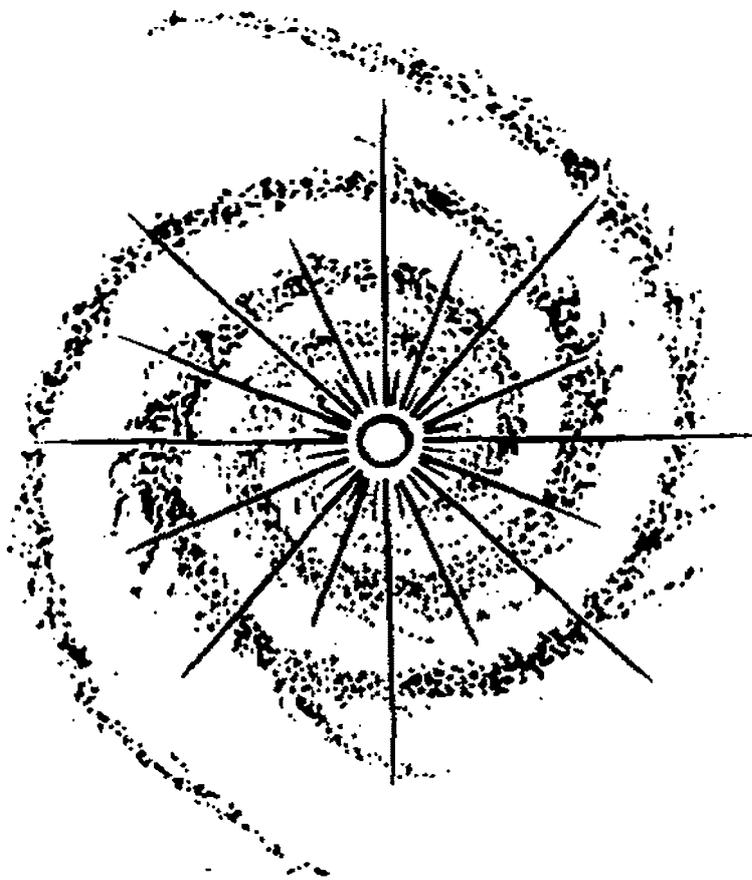


Рис. 8-6. Космическая Ци.

Ионы — наша тонкая пища. Мы также вбираем Космическую Ци с воздухом, которым дышим. Это в первую очередь кислород, но существует и другая тонкая и менее известная форма Ци, которая чрезвычайно важна для нормального протекания любого жизненного процесса в теле — ионы. Ионы — это электрически заряженные частицы, которые имеют огромное значение для нормального функционирования нервной и кровеносной систем. Электрические заряды ионов в теле проводят электролиты, или соли кальция, калия и натрия.

Хотя эти вещества в основном попадают в тело с пищей и жидкостью, они взаимодействуют с ионами в атмо-

сфере. Заряд Земли положительный, и чтобы скомпенсировать его и, соответственно, обеспечить нормальное функционирование своего организма, нам нужны отрицательные ионы. Отрицательные ионы в избытке есть в горном и лесном воздухе, у океанов и рек, возле водопадов, их много в воздухе после грозы, а также в пещерах и гротах. Именно поэтому мудрецы всех традиций стремились жить поближе к природе, ведь *Ци* природы сильна, она способствует достижению ясности ума, здоровья и покоя, а это те факторы, которые необходимы для медитирования и продвижения по пути духовного развития.

Однако в загрязненных городах и в большинстве жилищ количество отрицательных ионов может снизиться практически до нуля. Когда так случается, люди начинают чувствовать упадок сил и энергетическое истощение, обычной реакцией также является плохое настроение. Многие люди используют приборы, которые называются ионизаторами, или «ионными фонтанами», и которые выбрасывают в воздух миллионы отрицательных ионов и таким образом помогают восстановить атмосферный ионный баланс в квартирах и офисах.

Адепты *Дао* открыли, что телу тяжело усвоить вдыхаемые в легкие ионы, космические частицы и *Ци* и использовать их энергию. Наиболее эффективными способами их употребления является вбирание их через основные энергетические центры, рот, слюну и кожу (рис. 8-7). Когда мы молоды и здоровы, мы можем поглощать ионы всем телом, особенно через кожу, ладони, точку между бровями и слюну (которая их притягивает). Когда наша Изначальная *Ци* становится слабой и мы теряем слишком много сексуальной энергии, нам становится тяжелее употреблять ионы из воздуха через кожу и эти центры. Научившись открывать энергетические центры и поры кожи посредством медитаций и занятиями Цигун, мы

сможем поглощать больше Ци, и таким образом сохранять хорошее здоровье.

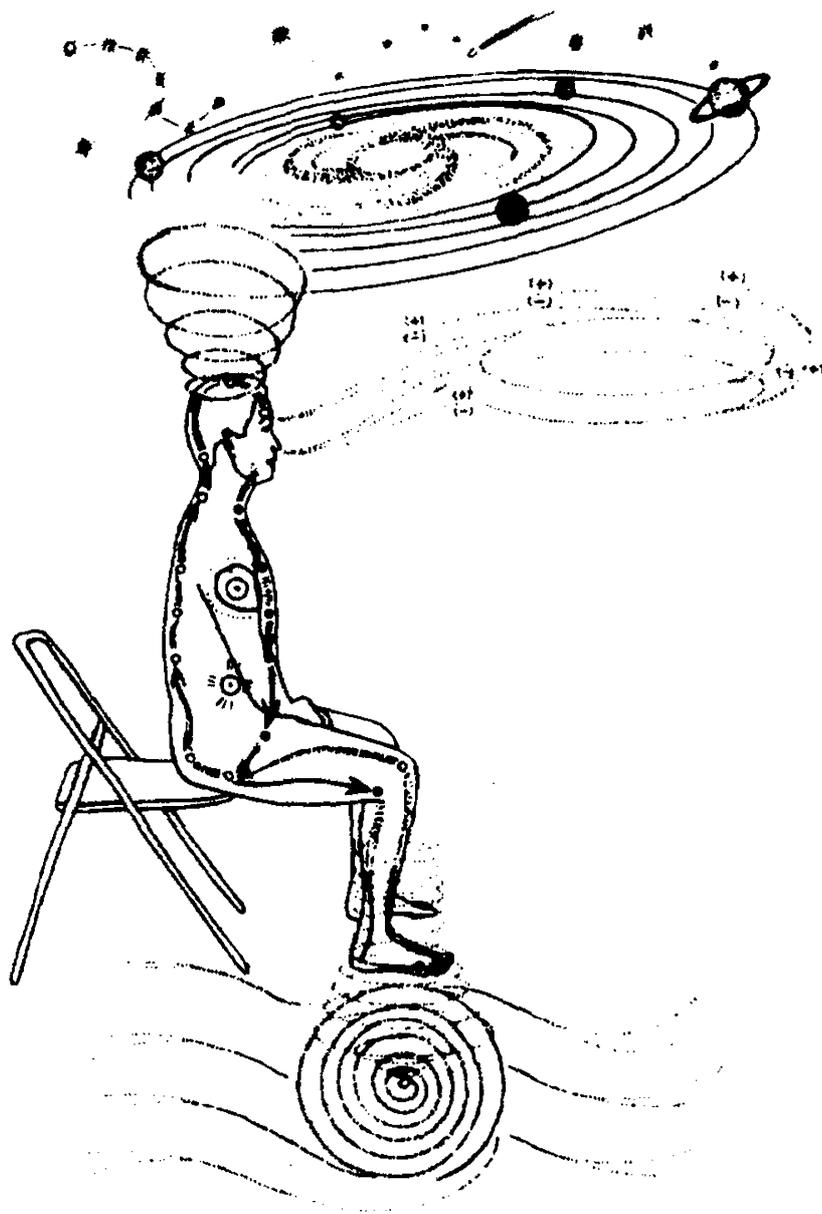


Рис. 8-7. Поглощение Ци через основные энергетические центры.

Пища медитации. Итак, существует много форм Ци, видимых и невидимых, в которых мы как человеческие существа нуждаемся, чтобы быть здоровыми. Независимо от того, замечаете ли вы это или нет, независимо от ваших знаний и верований, независимо от вашего возраста, цвета кожи или пола, Три Силы постоянно подпитывают вас энергией жизненной силы. Дается вам это безусловно,

будь вы хорошим или плохим человеком, молодым или старым, богатым или бедным. Единственное, что зависит от вас, — насколько вы сможете использовать то, что вам дается.

Все великие мудрецы понимали это. Иисус Христос говорил: «Не хлебом единым жив человек». Тибетские буддисты говорят о йогинах, которым больше не нужна обычная еда, но которые живут на «пище медитации». Подобным же образом, практикуя высшие уровни медитации *Кань* и *Ли*, некоторые даосы способны отказаться от обычной еды и питаться только Космической *Ци*. Насстоящая задача истинного наставника *Дао* — помочь вам почувствовать *Ци* и научить поглощать тонкие физические, энергетические и духовные питательные частицы, находящиеся вокруг вас в каждый момент вашей жизни.

Многие из даосов прошлого были великими философами. Им нравилось объяснять и размышлять об истоках жизни и Вселенной и мысленно исследовать бесконечные соответствия между Микрокосмом и Макрокосмом, между человеком и Вселенной. Конечно, это важно и полезно, но если вы не можете применить эти принципы на практике, научиться ими пользоваться, они не добавят к протяженности вашей жизни ни одной минуты и не помогут вам в час смерти.

Использование Энергии Высшего «Я» (Космической Энергии) в медитации

Свет Творения

Свет Творения, Изначальный Свет, все еще пронизывает Вселенную и просто ждет, чтобы мы им воспользовались. Можно научиться посредством медитации на тонком уровне вбирать этот Свет Творения, или Космическую *Ци*, через точку между бровями, ладони и кожу

всего тела. Ваши дыхательная и пищеварительная системы получают энергию снаружи, перерабатывают и отправляют ее к сердцу, откуда она разносится ко всем клеткам с потоком крови. Подобным же образом мы можем вобрать Космическую *Ци* и отправить ее в пупочный центр, где она будет «переварена» и распределена по частям тела посредством энергетических каналов.

Этот свет излучает Сила. Вы можете заметить его внутренним глазом как приятное золотое облако света или сверкающую золотистую пыль: крохотные частички или волны света парят перед вами в пространстве на уровне глаз и исходят из вашего сердца. Установив во время медитации связь с Энергией Высшего Я, вы можете укрепить и освежить сознание, ум и дух, подзарядить и перестроить Изначальную *Ци*, хранящуюся между почками и пупком.

Поглощение Космической *Ци* будет способствовать развитию техник *Внутренней Улыбки* и *Микрокосмической Орбитальной Медитации*. Сознательно поглощая свет внешних источников, вы активизируете ваш внутренний свет, или Душу. Просто связавшись со световыми частичками, мы начинаем многое пробуждать в себе. Подключившись к Энергии Высшего Я, мы даем толчок развитию соответствующей энергии на человеческом уровне. Обычно, только изучив высшие медитативные техники *Кань* и *Ли*, человек по-настоящему поднимается на уровень Души, где действительно сливается с этими энергиями. Если Энергия Неба соотносится с вашим телом Духа, а Энергия Земли — с физическим, тогда Человеческая или Космическая *Ци* в свою очередь, соотносится с вашим «душевым телом» или «энергетическим телом». На первом уровне просветления *Кань* и *Ли* вы имеете дело со своими собственными энергиями на уровне первобытной души, на уровне Пренатальной *Ци*.

На начальном уровне Микрокосмической Орбитальной Медитации мы учимся просто ощущать эти энергии, поэтому обычно начинаем с несложной техники визуализации и внутреннего сосредоточения.

Высшее Я — защитник и советчик

Обнаружив Изначальную Силу, вы автоматически установите контакт с Высшим Я. Высшее Я сопровождает нас с самого рождения, но мы этого не осознаем. Нам нужно еще раз взрастить нашу с ним связь. Если мы потеряли слишком много сексуальной энергии, наша жизненная сила, тесно связанная с ней, становится все слабее. Почувствовав Изначальную Силу в области пупка и увидев золотой свет в межбровье, улыбнитесь и ощутите пространство на высоте от 2 до 7 метров над головой. Там вы можете почувствовать силу или свет. Просто позвольте силе или свету принять форму. Это может быть любой цвет или форма. Запомните увиденную форму, чтобы в следующий раз припомнить ее намного быстрее. Позвольте форме постепенно коснуться вас. Почувствуйте, что у вас с ней возникла прочная связь. Место, к которому она прикоснется, может открыться, и вы сможете принять Энергию Высшего Я в тело и там соединить ее с Изначальной Силой. Это место будет служить связующим звеном между вами и Высшим Я.

Высшее Я может давать вам советы, защищать и вообще руководить вашей жизнью. Если сможете, постоянно чувствуйте его присутствие.

Практика: Микрокосмическая Орбитальная Медитация. Знакомство с Энергией Высшего Я

Теперь, когда вы уже умеете получать Энергию Земли и соединять ее с вашей Изначальной Ци, пора научиться подключаться к Ци Высшего Я и вбирать ее через проход в межбровье. Освоение этого этапа вы начнете с приме-

нения техники *Космической Внутренней Улыбки*, которая является развитием известной вам техники *Внутренней Улыбки*. Затем, «разогрев печку» и подключившись к Энергии Земли, вы активизируете точку между бровями, вбираете в нее золотой свет Энергии Высшего Я (Космической Энергии) и создаете из него вокруг тела защитную сферу, или щит. Сделав это, вы соедините золотой свет со своей Изначальной *Ци*, а затем выполните циркуляцию золотого света, или «Золотого Эликсира», по Микрокосмической Орбите. И в конце этой главы вы познакомитесь с еще одной новой техникой, которая связывает верхний *Дан-Тянь* (или верхнее «Поле Эликсира») со средним *Дан-Тянь* (средним «Поле Эликсира»).

1. Подготовка

А. Разогревающие упражнения Цигун

1. Начните с раскрепощения позвоночника при помощи разогревающих упражнений Цигун: дыхания по позвоночному столбу, упражнений «*Шея журавля*» и «*Шея черепахи*», встряхивания позвоночника и раскачивания позвоночника.

2. Отдохните. Почувствуйте, как открылся и расслабился позвоночник. Вдыхая, представьте, что вы дышите белым туманом, опускаете его к пупку и собираете у конца копчика, а затем поднимаете его в позвоночник, чтобы очистить и наполнить яркостью спинной мозг. Когда вы выдыхаете, то почувствуйте, что удаляете из позвоночника все нечистое и что оно вытекает из вас серым клубящимся туманом. Такое упражнение способствует укреплению костной ткани.

3. Теперь увидите перед собой золотой туман. Вдохните. Несколько раз соберите и сгустите золотой свет во рту и втяните или проглотите его, направляя к пупку. Затем соберите золотой свет у конца копчика, как и в пре-

дыдущем шаге, и, свернув его в золотой шар *Ци*, выполните от 9 до 18 вращений. Затем поднимите его в позвоночник, очистите и наполните яркостью спинной мозг. Выдыхая, почувствуйте, как из позвоночника выходит серым клубящимся туманом все нечистое. Повторите от 9 до 18 раз.

Б. Шесть Целительных Звуков

Выполните от 2 до 3 раз каждый из *Звуков*, чтобы очистить эмоции, разогреть органы и подготовить тело к получению свежей, чистой энергии.

В. Космическая Внутренняя Улыбка

При помощи этого простого варианта *Внутренней Улыбки* вы расслабите *Третий Глаз* и сможете вобрать Силу Высшего Я прямо в тело. Подробно базовая техника *Внутренней Улыбки* описана в главе 3 первого тома этой книги.

При занятиях даосскими практиками очень важно уметь пробудить «мысленный глаз», при помощи которого можно чувствовать и видеть внутренние органы, железы, строение костей и костный мозг. Это поможет вам значительно улучшить состояние костного мозга и преобразовать отрицательные эмоции в положительные.

Внутренние органы, железы и костная ткань являются не только плотной субстанцией Космической Силы, но также одним из путей получения этой силы. Кости обладают пьезоэлектрическими свойствами, как, например, кристаллы кварца, что дает им возможность усиливать и получать Космическую Силу Высшего Я. Изучая анатомические рисунки в этой книге, старайтесь ощутить внутренние органы, железы и кости.

1. Сядьте удобно, не напрягая позвоночник, но держа его прямо. Слегка наклоните голову вперед и втяните подбородок. Пальцами помассируйте точку между бровями. Потом сложите руки (сверху должна находиться правая рука) и мягко положите на колени. Закройте глаза.

Слегка поджимая половые органы и анус, расслабьте *Третий Глаз* и промежность.

2. Ощутите перед собой Энергию Высшего Я. Улыбнитесь и расслабьте межбровье. Сделайте вдох и слегка сожмите ноздри. Одновременно начните по очереди мягко сокращать и расслаблять глазные мышцы, словно включаете крохотный насос. (Дыхание должно быть медленным и глубоким.) Чувствуйте, как эти сокращения усиливают пульсацию, которую вы к тому времени начнете ощущать между бровями. Почувствуйте там всасывающую воронку и поток золотого света Космической Силы, поглощаемый ею.

3. Улыбнитесь всем лицом, подбородком, скулами, поднимая уголки рта. Золотой свет течет туда, куда вы направляете вашу улыбку; наполните эти места энергией любви.

4. Улыбнитесь вниз, шее и тимусу (вилочковой железе), который еще называют «маленьким сердцем» и который непосредственно общается с Высшим Я. Почувствуйте, что тимус раскрывается, словно цветок. Улыбнитесь всей грудной клетке, начиная с верхних ребер и заканчивая колеблющимися. Улыбнитесь глубоким структурам, костному мозгу и поблагодарите его за то, что он производит лейкоциты, столь важные для функционирования иммунной системы.

5. Улыбнитесь сердцу и почувствуйте, как оно раскрывается, словно цветок. Ощутите, как из него во все органы тела растекается радость и счастье.

6. Распространите эту радость по легким, печени, поджелудочной железе, селезенке и почкам. Улыбнитесь этим органам.

7. Улыбнитесь половым органам. (Согласно даосской традиции, почки и половые органы принимают непосредственное участие в продуцировании костного мозга.)

8. Обратите внимание опять к *Третьему Глазу*. Сделайте круг глазами и почувствуйте, как они стимулируют работу мозга. Улыбнитесь и почувствуйте, как дышит череп. Вберите в костный мозг Космическую Ци.

9. Улыбнитесь каждому шейному позвонку. Сделайте в каждый из них вдох и почувствуйте, как они вбирают извне Космическую Ци в позвоночник и костный мозг.

10. Улыбнитесь грудным позвонкам. Вдохните в каждый, почувствуйте, как они вбирают Космическую Ци в костный мозг.

11. Улыбнитесь поясничным позвонкам. Почувствуйте, как они дышат и вбирают Космическую Ци.

12. Улыбнитесь крестцу и тазовым костям. Почувствуйте, как они дышат и вбирают Космическую Ци глубоко в костный мозг.

13. Улыбнитесь бедренным костям, большим берцовым, малым берцовым костям и костям ступни. Почувствуйте, как они дышат и вбирают Космическую Ци в костный мозг.

14. В конце улыбнитесь пупку. Можете руками накрыть пупок, это поможет нагреть его, а также укрепить Изначальную Силу. При этом мужчины кладут левую руку на правую, а женщины — правую на левую. Мысленно выполните вращения теплой энергии в любую сторону. (Сосредоточьте внимание в области, находящейся в четырех сантиметрах за пупком.) Улыбнитесь Изначальной Ци.

2. Микрокосмическая Орбитальная Медитация

А. «Разогрейте печку»: генерирование и собирание Силы

Отчетливо почувствуйте, что Изначальная Сила пробуждена, перед тем, как переходить к последующим стадиям медитации.

1. Выполните дыхание «кузнечных мехов» от 18 до 36 раз.

2. Активизируйте почки. Почувствуйте, как нагреваются *Врата Жизни*, расположенные между почками и пупком. При помощи рук и всего тела направьте вращательными движениями энергию в почки и *Врата Жизни*.

3. Активизируйте половые органы. Вдохните в сексуальный центр. Выдыхая, почувствуйте, как из вас выходят токсины, но энергетический заряд вдыхаемого воздуха задерживается в сексуальном центре. Потом приостановитесь на некоторое время. Почувствуйте, как расширяется внутри у вас энергия и начинает изливаться свет во все стороны. Сделайте как минимум 18 циклов такого дыхания. Потом слегка постучите кончиками пальцев по сексуальному центру, чтобы пробудить энергию.

4. Теперь отдохните минутку. Почувствуйте тепло в пупке. Почувствуйте тепло в почках и *Вратах Жизни*. Почувствуйте тепло в сексуальном центре. Вдыхая, почувствуйте, как половые органы, промежность и анус совсем чуть-чуть подтягиваются вверх, по направлению к Изначальной Силе.

5. Выдохните и опустите диафрагму. В *Дан-Тянь* начнет нарастать давление. Представьте себе, что у Изначальной Силы есть рот и нос и она дышит, вдыхая в *Дан-Тянь* (рис. 8-8). Теперь слегка сократите мышцы глаз и окологлазные мышцы. В то же время сделайте легкий вдох и напрягите мышцы ноздрей, словно вы вдыхаете приятный аромат. Сокращайте со вдохом и расслабляйте с выдохом мышцы глаз и носа и почувствуйте, как эти сокращения увеличивают силу пульсации в *Дан-Тянь*. Когда пульсация станет сильной, она перекинется и на половые органы. Почувствуйте эту пульсацию, уплотнение и расширение, всасывание сексуальной энергии в точку Изначальной Энергии — *Дан-Тянь*. Почувствуйте, как внутрь вас

течет энергия. Выполняйте такое разогревание организма как минимум 10 минут.



Рис. 8-8. Разогревание Ци-печки.

Б. Выполните циркуляцию энергии по базовой Микрокосмической Орбите

Направьте Ци из Дан-Тянь в пупок. Затем любым способом, который вы предпочитаете, выполните несколько оборотов Ци по базовой петле Микрокосмической Орбиты. Так вы создадите схему, по которой будете принимать энергию Земли и Космических Сил.

В. Чувствуйте Энергию Земли

1. Помассируйте ладони и стопы. Опустите руки, развернув ладони к земле, а ноги прочно поставьте на пол.

Ощутите точку *Хуэй-Инь* (Функциональный канал 1) в области промежности.

2. Скоро вы почувствуете, что ладони и стопы начинают дышать. Одновременно влагалище и точка *Хуэй-Инь* (в промежности) начнут сами по себе сокращаться и расслабляться, пульсируя, словно маленький насос. При желании, если вам трудно почувствовать эту пульсацию, можно скоординировать с ней дыхание. Выполните от 9 до 18 раз.

3. Теперь сосредоточьтесь 95% внимания на области Изначальной Энергии, находящейся за пупком, и 5% — на пяти *Вратах Земной Энергии* (промежности, ладонях, стопах, анусе и половых проходах). Почувствуйте заземление, почувствуйте связь с Землей. Просто расслабьтесь, и вы снова ощутите пульсацию. Позвольте ей войти в вас и подняться по телу. Почувствуйте пульсацию мягкой голубой Земной Силы, проникающей в *Дан-Тянь* в такт дыханию через пять *Врат Земной Энергии*.

4. Почувствуйте, как шар *Ци* растет, расширяется в *Дан-Тянь*, заполняя собой всю область между пупком, почками и сексуальным центром. Теперь ваш *Дан-Тянь* связан с Землей, ваше тело связано с телом Земли. Энергия Земли укрепляет «печку» и усиливает Изначальную Энергию в *Дан-Тянь*. Когда шар *Ци* в месте размещения Изначальной Силы достаточно разросся, он должен автоматически активизировать межбровье. Если этого не случилось, вы можете, не напрягаясь, сосредоточить внимание на точке между бровями и удерживать его там, пока не почувствуете пульсацию.

Г. Откройте точку между бровями и активизируйте Энергию Высшего Я (Космическую Энергию)

1. Поднесите правую руку ко лбу Указательным пальцем коснитесь точки между бровями и выполните при помощи пальца, используя силу ума и глаз, вращения по

часовой стрелке. Можно также сплести пальцы рук, выпрямить указательные пальцы и коснуться ими точки между бровями. Вы почувствуете «сверло», которое ввинчивается из вашего пальца в мозг (рис. 8-9).

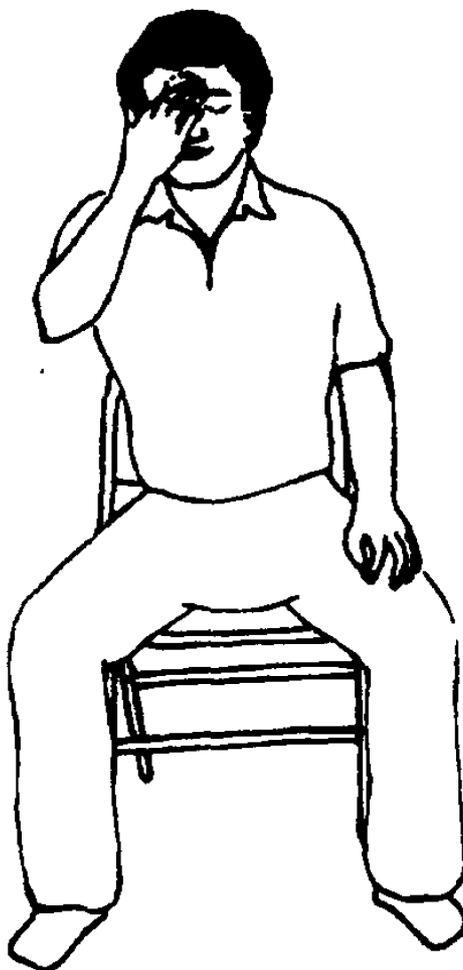


Рис. 8-9. Открывание точки между бровями.

2. Опустите руки и начните дышать в точку между бровями. Чувствуйте, как с выдохами она постепенно открывается. Выполните от 3 до 9 раз. Проследите, чтобы эта точка полностью открылась перед тем, как вы перейдете к следующему шагу.

Очень важно при выполнении упражнения использовать силу ума, глаз и сердца. Сначала, повторяя движения пальцев, можно по-настоящему вращать глазами по часовой стрелке.

3. Ощутите Изначальную Энергию, обитающую за пупком. Почувствуйте, что она пробуждена, почувствуйте там всасывание.

4. Активизируя Изначальную Энергию, ощущайте ее в *Дан-Тянь* и одновременно чувствуйте, как точка между бровями пульсирует и активизируется сама.

5. Поднесите руки ко лбу, на этот раз развернув ладони наружу. Чувствуйте, как точка между бровями, глаза и ладони активно пульсируют. Ощущайте эту пульсацию, рисуя мысленно, как золотой свет сворачивается у вас перед лицом в шар. Чувствуйте, как ладони и точка между бровями вдыхают этот золотой свет (рис. 8-10).



Рис. 8-10. Вдохните золотой свет.

6. Теперь перенесите осознание на любимый природный ландшафт. Используя силу ума и глаз, выполните вращения энергии против часовой стрелки, чтобы установить связь с природными силами озера, океана, леса, водопада, горы, заката или пещеры. Нарисуйте их в воображении, и вы почувствуете, как Сила Высшего Я течет от вас к ним как приятный и освежающий поток золотого света.

7. Вдыхая, ощутите, как вы вбираете в тело всю силу природы. Выдыхая через нос, вынесите из тела все шлаки и яды. Снова вдохните и слегка напрягите крылья носа, чтобы стимулировать нервы, связанные с ворсинками на внутренней поверхности носа. Вдыхая таким образом, почувствуйте, как сила и красота природы заполняют все ваше существо. Чувствуйте реально, как вы вдыхаете силу природы в ладони и точку между бровями, а выдыхаете все нечистое.

8. Вдохните золотой свет энергии в рот и начните формировать из него золотой шар энергии *Ци*.

9. Вдохните золотой свет в слюну и смешайте их. Обратите внимание, как изменилась слюна. Зарядившись жизненной силой, она становится очень густой, сладкой на вкус и живой. Золотой свет, смешанный со слюной, называется Золотым Эликсиром (рис. 8-11).

10. Слегка постучите зубами от 9 до 18 раз. Потом не сильно сожмите их и разожмите, тоже от 9 до 18 раз. Прижмите язык к небу и расслабьте от 9 до 18 раз. Плотно сожмите губы. Теперь проглотите Эликсир и мысленно проследите путь золотого света вниз. Представьте золотой поток, текущий по Орбите вниз по Переднему каналу, потом через промежность до копчика, а затем почувствуйте, как она поднимается по позвоночнику до макушки, а из макушки опускается в точку между бровями (рис. 8-12). Продолжайте обращать Эликсир по Микрокосмической Орбите, выполните от 3 до 9 кругов.

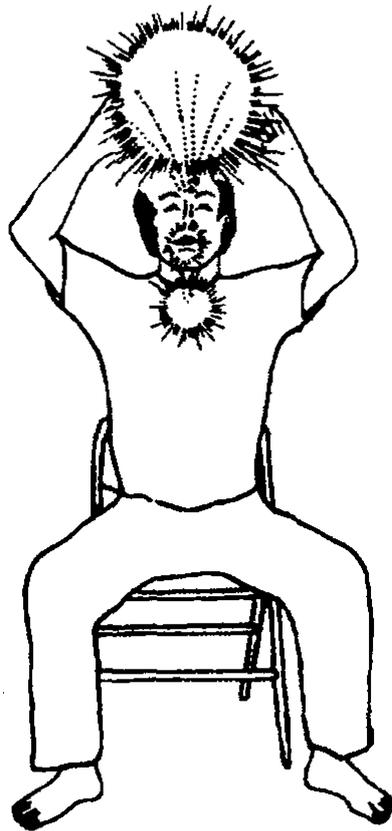


Рис. 8-11. Вдохните золотой свет и смешайте его со слюной.
Потом проглотите слюну.

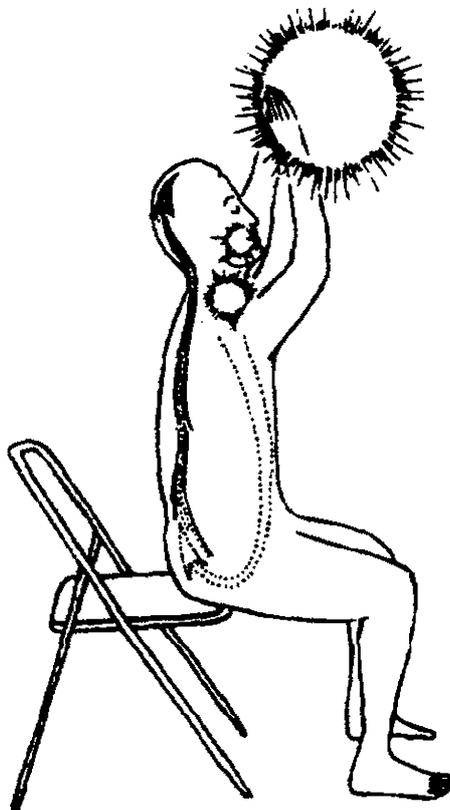


Рис. 8-12. Золотой свет течет по Микрокосмической Орбите.

11. Теперь представьте, как тонкий пучок золотого света тянется либо от точки *Хуэй-Инь*, либо от копчика к макушке и точке между бровями и почувствуйте, как он начинает расширяться. Постепенно превратите его в сноп золотого света внутри вас. Сноп будет становиться все шире и длиннее, разрастаясь за пределы тела, пока не сольется с вашей аурой.

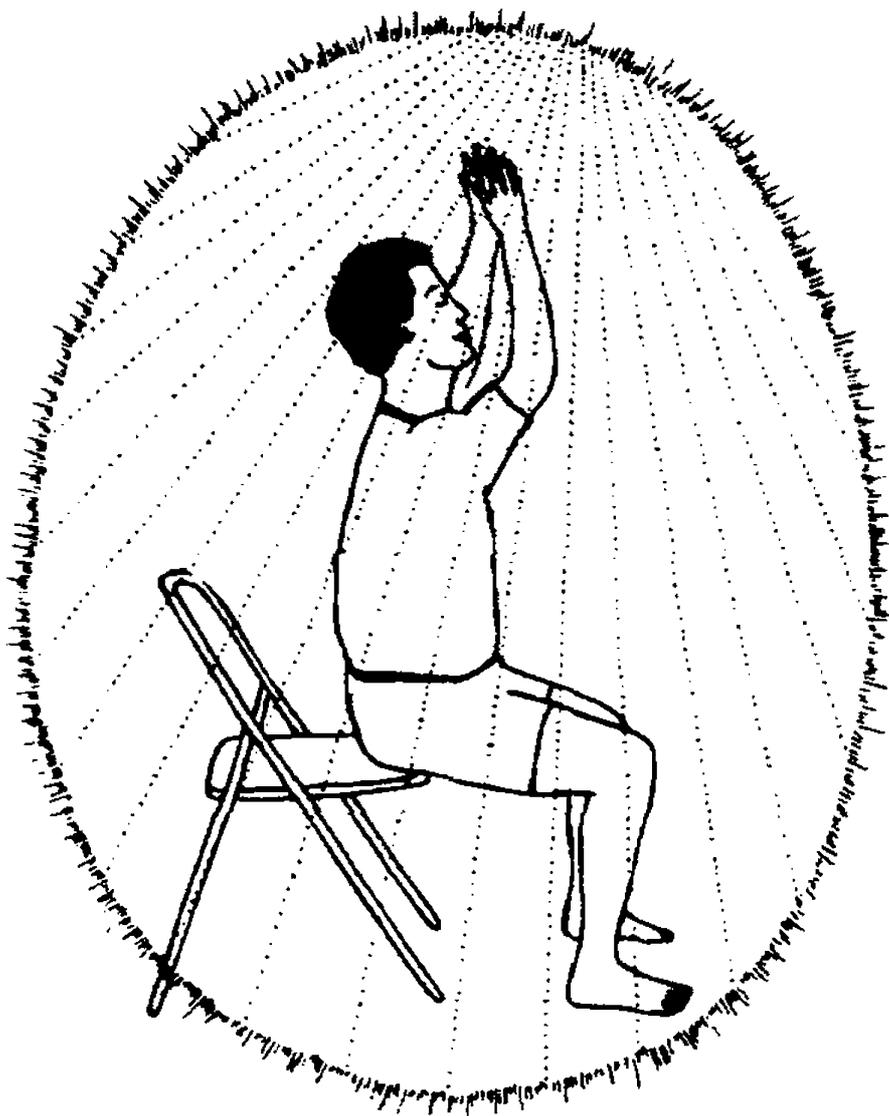


Рис. 8-13. Все ваше тело находится внутри шара золотого света, который, словно буфер или нейтральная зона, защищает вас и наполняет энергией.

12. Представьте себя сидящим в овальной сфере из этого света, словно ваше тело находится внутри золотого

шара. Пребывание в таком шаре дает чувство уюта и безопасности.

13. Сохраняйте этот образ, дышите естественно. Он наполнит вас энергией и защитит. Ощутите, что этот шар действует как буфер или нейтральная зона, которая защищает вас от любого физического нападения или разрушительного влияния негативной энергии других людей. Золотой свет может помочь вам нейтрализовать негативную энергию или преобразовать ее в позитивную (рис. 8-13). Сохраняйте этот образ 5-10 минут.

14. Представьте, как овальная сфера золотого света сжимается в тонкий стержень, тянущийся от копчика вверх по позвоночнику. Затем уплотните его в маленький пучок света и соберите в золотой шар *Ци* в точке между бровями.

15. В конце сожмите шар *Ци* в точку *Ци*. Опустите ее в рот, потом через грудь в пупок. При помощи ума можете выполнить от 6 до 9 раз циркуляцию золотого света по Микрокосмической Орбите.

Д. Соедините верхнее «Поле Эликсира» со средним

1. Положите пальцы правой руки на точку между бровями, а пальцы или ладонь левой — на сердечный центр. Сделайте естественный вдох в центр межбровья. Выдыхая, энергию дыхания опускайте в сердечный центр (рис. 8-14).

Теперь сосредоточьтесь и вдохните золотой туман. Выдохните и пошлите энергию в область сердечного центра. Дышите естественно, не напрягайтесь ни при дыхании, ни при перемещениях энергии. С каждым вдохом и выдохом вы выделяете и вбираете эссенцию жизненной энергии, которую потом используете для оздоровления тела. Выполните от 9 до 18 циклов дыхания. Отдохните и почувствуйте, что верхнее и среднее «Поля Эликсира» открыты и связаны между собой.



Рис. 8-14. Соединение верхнего и среднего «Полей Эликсира».

2. Теперь на вдохе посылайте энергию дыхания вверх — от сердца к точке между бровями. А выдыхая, направляйте обратно — от межбровья к сердечному центру. При помощи дыхания очищайте пространство между этими областями. Дышите естественно, без напряжений. Используя силу ума, глаз и сердца, направляйте поток жизненной силы. Выполните от 9 до 18 раз.

3. А сейчас 95% внимания обратите на область Изначальной Энергии, расположенную за пупком, а 5% — на пять *Врат Энергии Земли* (промежность, ладони, стопы, точку между бровями и макушку, пока не открытую). Используя силу ума, глаз и сердца, уплотняйте и расширяйте энергию внутри и введите космический золотой свет и мягкую голубую Энергию Земли в Изначальную Силу.

Ощутите Высшее Я над собой. Почувствуйте свою связь с ним, почувствуйте, как Высшее Я проводит и поглощает распространённую вокруг силу (рис. 8-15). На этот шаг выделите 10 минут.

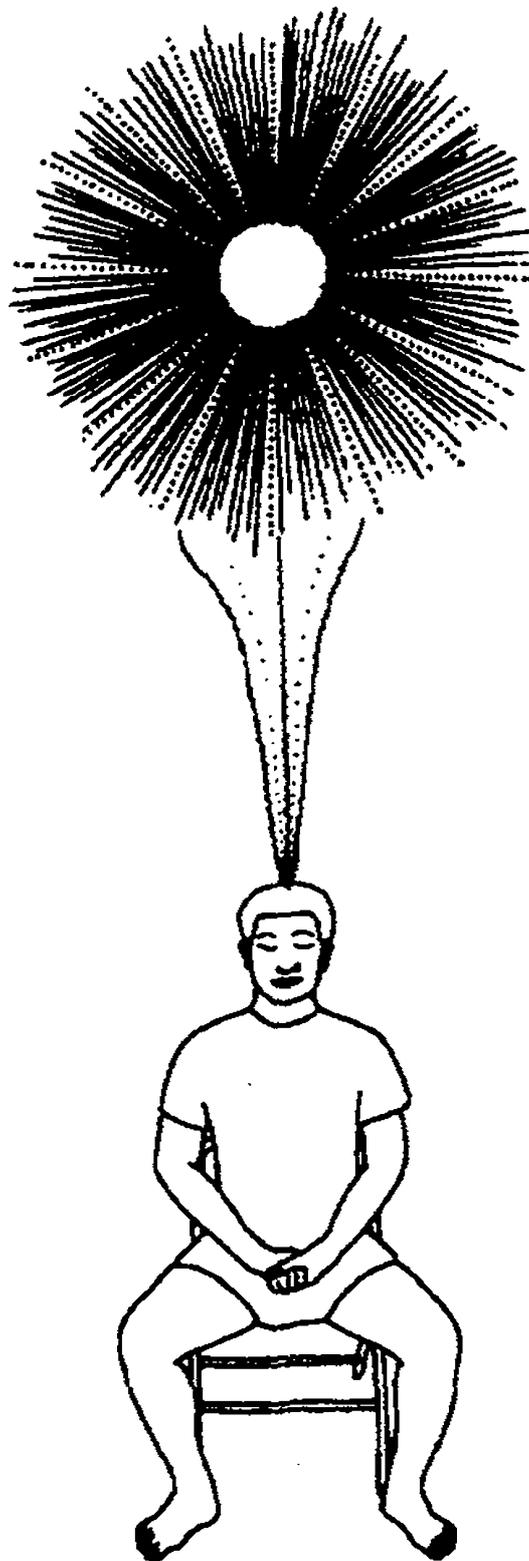


Рис. 8-15. Установите связь с Высшим Я.

4. Отдохните, отдайтесь ощущениям пульсации, наполненности энергией, легкости, покоя и гармонии. Теперь вдохните, вберите золотой туман в сердечный центр и выдохните его в *Дан-Тянь*. Соберите его в этой точке, представив себе этот процесс так, как будто солнце садится в океан спокойствия. Сохраните эту *Ци* и будьте готовы применить ее для защиты или энергетической подпитки при необходимости.

3. Завершение медитации: собирание энергии в пупке

1. Когда вы почувствуете, что готовы закончить медитацию, ментально-волевым усилием направьте весь избыток энергии обратно в пупок. Для этого можно использовать и руки. Положите левую руку на пупок, а правую — на точку между бровями. Избыточная энергия из головы или сердца сильным потоком потечет между руками и направится в пупок. Важно уделить этой процедуре столько времени, сколько, по ощущению, вам нужно, чтобы опустить энергию.

2. Сосредоточьте внимание на области Изначальной Энергии (за пупком). Заметьте, как спокойно и умиротворенно вы себя чувствуете. Отдохните и насладитесь расслабленностью и покоем вашего ума и тела, которые, тем не менее, наполнены энергией.

3. Завершите занятие, выполнив в пупке 36 вращений наружу и 24 вовнутрь: это поможет вам собрать энергию. Помните, что круги не должны быть больше чем 15 см в диаметре, чтобы энергия не утекала в сердце или половые органы. Можете помогать себе руками. Ощутите, как будто в брюшной полости реально вращается кишечник, или же выполните процедуру одним ментально-волевым усилием, если вы с ней уже достаточно хорошо знакомы.

4. Завершите *Ци*-самомаассажем.

ГЛАВА 9 ОТКРОЙТЕ СЕРДЦЕ: «ШЕНЬ» И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Роль работы с эмоциями в системе даосского интегрального тренинга

Даосский взгляд на Дух

Многие религии опираются на философские доктрины и веру. И первое, и второе имеет как свои положительные стороны, так и недостатки. Одно лишь интеллектуальное понимание ограничивает и подавляет движения души. И хотя вера может иногда служить прочной опорой людям, для которых жизнь в противном случае казалась бы бессмысленной, иногда случалось, что религии теряли силу и полагались на одну только веру.

Настоящая религия учит человека, как научиться чувствовать самому и получать знания посредством своего собственного опыта. В системе даосского интегрального тренинга мы уделяем особое внимание пониманию природы, соприкосновению с природными силами и с глубинами своего «я». Тогда принципы нашей философии сами откроются человеку. Тогда человек получает реальную надежду, основанную на том, что *есть*, а не на пустых обещаниях того, что не может быть доказано.

Священники всех религий говорят о духовном росте, но не всегда легко понять, что они подразумевают под духовным ростом, и даже — под Духом. В даосской же традиции понятие Духа, или *Шень* по-китайски, объясняется предельно просто. Для даоса одним из главных аспектов Духа является отношение человека к миру, его эмоциональная энергия. Такое понимание не чуждо и западному миру. Люди часто говорят: «Сегодня ты не в духе» или «Сохраняйте бодрость духа!» У нас в ходу такие выражения как, например, «одухотворенное лицо».

Если духовный учитель или глава кажется человеком благородным, бесстрашным, бодрым, добрым и справедливым, мы, естественно, уважаем его или ее достижения в области духовного развития. Нам приятно быть с учителем, это наполняет нас силой и вдохновляет.

Однако, если духовный учитель покажется нам сердитым, разочарованным, надменным, раздражительным, трусливым, постоянно чем-то обеспокоенным или подавленным, мы в нем разочаруемся. Мы не будем чувствовать уверенности в том, что этот учитель приведет нас к покою и счастью, потому что он сам не достиг внутреннего покоя и не научился ладить с людьми. Из этого примера ясно, что действительно под духом мы подразумеваем эмоции и взгляды человека на мир.

Добродетели: энергетическая основа наших положительных качеств

В даосской традиции положительные качества называются *добродетелями*. Однако добродетели в таком смысле — это не просто положительные качества, выраженные в пространстве и времени. Они являются истинной сущностью или зерном *Ци* наших позитивных чувств, аспектом сущности бессмертной души, наполняющей нашу повседневную жизнь независимо от пространства и времени.

Добродетели — это наши естественные качества, они есть в каждом. Их не нужно создавать в себе, их нужно лишь раскрыть, упражнять и подпитывать. Таков подход *Дао*.

Природа наших добродетелей — мудрость и любовь. Они мудры, потому что отражают нашу взаимосвязь с *Дао*, с природой, со всей жизнью и с разными частями нашего тела. Проявить наши добродетели мы можем только в отношениях с другими людьми. Добродетели также мудры, потому что они выражают любовь, которая укрепляет положительные связи, соединяющие все во

Вселенной. Таким образом, добродетели поддерживают жизнь, здоровье и гармонию. В даосизме развитие добродетелей — основа духовного развития человека. Мы все рождаемся с этими качествами.

В древнем Китае добродетели соотносили с пятью стихиями, или пятью Главными силами (рис. 9-1):

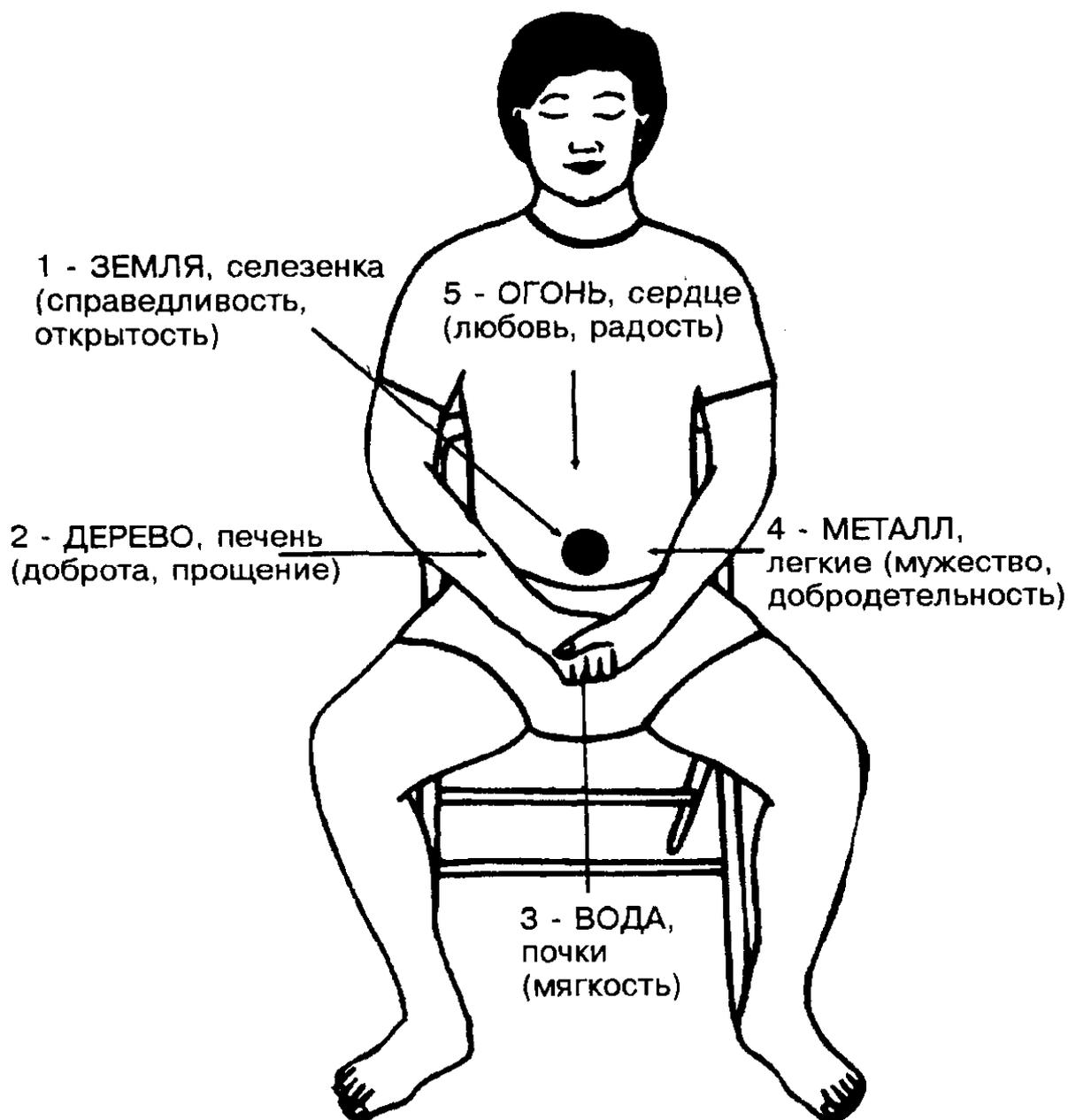


Рис. 9-1. Добродетели и пять стихий.

Металл: легкие, сокращательная сила, мужество, добродетельность, уместность.

Вода: почки, собирающая сила, мягкость, щедрость, живая неподвижность.

Дерево: печень, производящая сила, доброта, прощение.

Огонь: сердце, благоприятствующая сила, любовь, радость, счастье, благодарность, уважение, честь.

Земля: селезенка, стабилизирующая сила, открытость, честность, справедливость.

Существует также соответствие между добродетелями и внутренними органами. Фактически, добродетели располагаются в органах и каналах, которые с ними связаны, и таким образом образуется энергетическая сеть тела. Добродетели — это продукт здоровой *Ци* каждого органа. Они все — важные составные части нашего бессмертного духа.

Отрицательные качества — искаженное выражение наших естественных добродетелей

Пять стихий также соотносят с отрицательными качествами и определенными органами. На нашу *Ци* может быть оказано неблагоприятное влияние, когда мы подвергаемся длительному стрессу, травмам, воздействию нездоровой окружающей среды, когда с нами плохо обращаются и оскорбляют другие люди. Когда добродетельная *Ци*, связанная с внутренними органами, разрушается, она открывает дверь отрицательным качествам, которые считаются искаженным выражением наших естественных добродетелей. Так, по существу, наши органы действуют как «двери», через которые проходят те или иные качества. Например, в сердце находятся положительные качества уважения, любви и радости, но когда добродетельная *Ци* разрушена, сердце начинает излучать жестокость, ненависть, надменность и раздражительность.

Отрицательные качества не являются нашей настоящей природой, потому что ведут к несчастью и — если становятся хроническими — к болезни и даже смерти. И

наоборот, добродетели утверждают счастье, здоровье и жизнь. Отрицательные качества, и, соответственно, порождаемые ими эмоции могут подавить нашу иммунную систему, истощить энергетические запасы и рассеять жизненную силу. Когда отрицательные эмоции возникают часто и с ними не ведется работа, они становятся привычными. Все легче и легче вызвать у вас гнев, страх, беспокойство, печаль и раздражительность; люди легко «нажимают на ваши кнопки» и управляют вами, и вы обнаруживаете, что чаще просто *реагируете* на жизнь, чем *действуете*, опираясь на свой мудрый и стабильный стержень. (Обратите внимание на рис. 3-29 в главе 3 первого тома этой книги.)

Перед нами стоит вопрос: как измениться? Как уничтожить привычку к отрицательным эмоциям, наши неадекватные и искусственные реакции и заменить их на положительные, естественные и жизнеутверждающие отношения? Каков наиболее эффективный путь такого преобразования? Где ключ к новому взгляду на мир?

Ци — мост между телом и умом

Для последователя даосской традиции ключ — это *Ци*. *Ци*, энергия жизненной силы, проникает в наше тело и ум и пробуждает их. По существу, она является мостом между телом и сознанием. Благодаря тому, что тело, *Ци* и сознание, или дух, связаны между собой, изменение в одном легко вызовет изменение в остальных двух.

Расслабление психических напряжений оздоравливает ваше тело

За последние два десятилетия были проведены серьезные исследования, в результате которых выяснилось, что эмоциональный стресс оказывает депрессивное воздействие на иммунную систему человека и что он может обострить такие хронические заболевания, как гиперто-

ния и сахарный диабет. Исследования также показывают, что началу заболевания раком часто предшествуют хроническое беспокойство, депрессия, гнев или другие отрицательные эмоции.

Изучение стрессовых состояний показывает, что положительные изменения эмоционального состояния могут улучшить физическое состояние человека. Например, Норман Казенс излечился от болезни соединительной ткани после того, как ушел из больницы, поселился в гостинице и стал лечиться «смехотерапией», то есть смотреть старые комедийные фильмы с участием братьев Маркс. Это одни из многих случаев, демонстрирующих, что радостный и положительный настрой психики оказывает положительное воздействие на тело.

Расслабление тела оздоравливает вашу психику

Аналогично, врачи и психологи, специализирующиеся в области снятия стрессовых состояний и релаксационного тренинга, открыли, что много связанных со стрессом умственных и эмоциональных напряжений снимаются, если снять соотносимые с ними напряжения в теле. Доктор Эдмунд Якобсон, изобретатель первого аппарата биологической обратной связи и «отец прогрессивного релаксационного тренинга», сказал: «Беспокойный ум не может существовать в расслабленном теле.»

Управление Ци оздоравливает тело и ум

В классических текстах даосизма сказано: «Ум ведет, и за ним следует Ци; Ци ведет, и за ней следует тело». Так как Ци находится на полдороге между телом и умом, управление этой энергией дает нам возможность изменить как тело, так и ум. Медитация, тренинг Цигун, китайская медицина, *фень-шу* и боевые искусства особое внимание уделяют контролированию, очищению и управлению Ци с целью достижения как физического благополучия, так и духовного развития. Например, аку-

пунктура, работа исключительно с *Ци*, может значительно облегчать боли и течение заболеваний, а также излечивать умственные и эмоциональные расстройства.

Трехсторонний подход системы интегрального даосского тренинга

В системе даосского интегрального тренинга используется трехсторонний подход к эмоциональному исцелению и трансформации, то есть работа ведется с телом, *Ци* и умом. В зависимости от индивидуальных особенностей ученика, применяется воздействие на первое, второе или третье.

Например, у некоторых людей отсутствует понимание напряжений и ощущений своего тела, но они хорошо понимают свои эмоции и причины возникновения тех или иных мыслей. Для людей такого типа оздоровление тела и *Ци* должно проводиться с уровня ума, эмоций и духа, для этого нужно использовать технику *Внутренней Улыбки*.

У других может быть прекрасное ощущение и понимание своего тела, но отсутствие связи с чувствами, мыслями и энергией. Путем такого человека к достижению целостности своего существа в первую очередь может быть работа с Микрокосмической Орбитой, *Тай Цзи Цюань*, *Железная Рубашка* или техника *Шести Звуков*.

Даосский подход согласуется с законами природы: мы не пытаемся заставить ученика применять только один метод. Наоборот, есть множество методов работы, которые применяются в зависимости от характера, способностей и потребностей каждого. Главной и конечной целью является узнать себя такими, каковы мы есть на самом деле, и изменить в лучшую сторону все аспекты и уровни своего существа. И так как часть того, чем мы являемся, — наше энергетическое тело, наша сеть каналов *Ци*, все техники даосского психоэнергетического тренинга помо-

гают нам открыть и почувствовать *Ци* как часть нашего бытия: *Ци* в нашем теле, в других людях и *Ци* окружающей нас природы.

За столетия и тысячелетия существования пути *Дао* мастера этого искусства создали много упражнений и способов тренировок, которые помогают питать и развивать все три взаимосвязанных аспекта нашего целостного существа — тело, *Ци* и дух. Но недостаточно просто понимать, что работа с эмоциональной энергией очень важна. Вам нужно заниматься этим, и тогда в скором времени вы увидите результаты, которые преобразят вашу жизнь.

От теории к практике

Эмоциональная энергия и техника *Внутренней Улыбки*

В системе даосского интегрального тренинга приведение тела, *Ци* и эмоций в гармонию начинается с техники *Внутренней Улыбки*.

Часто мы настолько перестаем понимать и контролировать свое тело и эмоции, что не замечаем возникшей внутренней дисгармонии, пока она в конечном итоге не проявится в виде серьезного заболевания. Ежедневная практика *Внутренней Улыбки* дает нам возможность регулярно смотреть внутрь себя, наблюдать за состоянием внутренних органов, за *Ци*, дыханием и эмоциями. Тогда мы можем обнаруживать проблемы на начальном этапе их возникновения, и нам легче «уничтожить их в зародыше».

Сегодня нелюбовь к себе, неуважение себя становится все более распространенным. Если нас не учат и не поощряют любить нас самих, мы не можем создать здоровые, любящие отношения с другими людьми и с Землей;

состояние современного общества и окружающей среды служит тому доказательством.

Техника *Внутренней Улыбки* учит нас видеть наши врожденные положительные качества, а не только отрицательное в нас. В ходе регулярной практики мы узнаем себя такими, какие мы есть на самом деле, мы обнаруживаем в себе как наши добродетели, так и наши проблемы. Это помогает создать нам правильный и здоровый образ себя, который отвечает действительности.

Внутренняя Улыбка развивает нашу способность любить, начиная с любви к своему телу. Научившись любить и принимать себя, мы можем естественно и легко распространить эту любовь вовне и начать любить и принимать других людей, существа, места и вещи.

Как один из лучших методов снятия стресса и самоисцеления техника *Внутренней Улыбки* использует состояние глубокого расслабления. Глубокое расслабление снимает физические и психические напряжения, которые могут становиться причиной энергетических блоков и нездорового состояния *Ци*. Поэтому *Внутренняя Улыбка* обычно используется как подготовительное или разогревающее упражнение перед медитациями и упражнениями тренинга Цигун, в которых выполняется циркуляция *Ци*.

Работа с эмоциями в Микрокосмической Орбитальной Медитации

С точки зрения китайской медицины, причиной негативных эмоций могут быть блоки на пути течения *Ци*. Если орган или его канал блокируется из-за травмы, плохой осанки, загрязнения, нездорового питания, длительного стресса или болезни, этот орган может получить слишком много или слишком мало *Ци*. Добродетели этого органа искажаются, и возникают отрицательные эмоции.

Аналогичным образом постоянные взрывы или наплывы отрицательных эмоций могут создать энергетические блоки в определенном органе или его канале. Например, западной медицине хорошо известно, что постоянная тревога может стать причиной несварения или язвы желудка. Китайской медицине так же хорошо известно, что постоянный гнев и разочарование являются главными причинами застоя *Ци* в печени. Это взаимосвязано: отрицательные эмоции могут вызвать энергетические блоки, а блоки могут вызвать всплеск отрицательных эмоций.

В ходе Микрокосмической Орбитальной Медитации производится циркуляция *Ци* по Управляющему и Функциональному каналам. Эти два протока являются важнейшими, или питающими каналами для всех других Ян-и Инь-каналов тела. Циркуляция по Микрокосмической Орбите помогает сохранять наполненность этих каналов, таким образом обеспечивая хорошее течение *Ци* по всем другим каналам и органам. Снимая препятствия на пути потока *Ци*, мы можем смягчать отрицательные эмоции, усугубленные этими блоками.

Работа с Микрокосмической Орбитой также является важным компонентом даосских медитаций высших уровней, целью которых является преобразование эмоций и оздоровление, например, медитации влияния Пяти Стихий и *Кань* и *Ли* медитации.

Открытие сердца

Согласно даосской традиции, сердце является тиглем, который может вобрать негативную энергию и преобразовать ее в позитивную. Оно также является местом слияния энергий всех добродетелей и создания из них энергии высшего качества — энергии сопереживания (рис. 9-2).

В начале работы с Микрокосмической Орбитой, когда мы только открываем сердце, оно стремится собрать не-

гативную энергию из других органов и всего тела, чтобы преобразовать ее. Нужно быть осторожным и относиться к этим негативным энергиям должным образом, в противном случае они могут соединиться в сердце (точно так, как и добродетели) и породить еще больше негативных чувств.

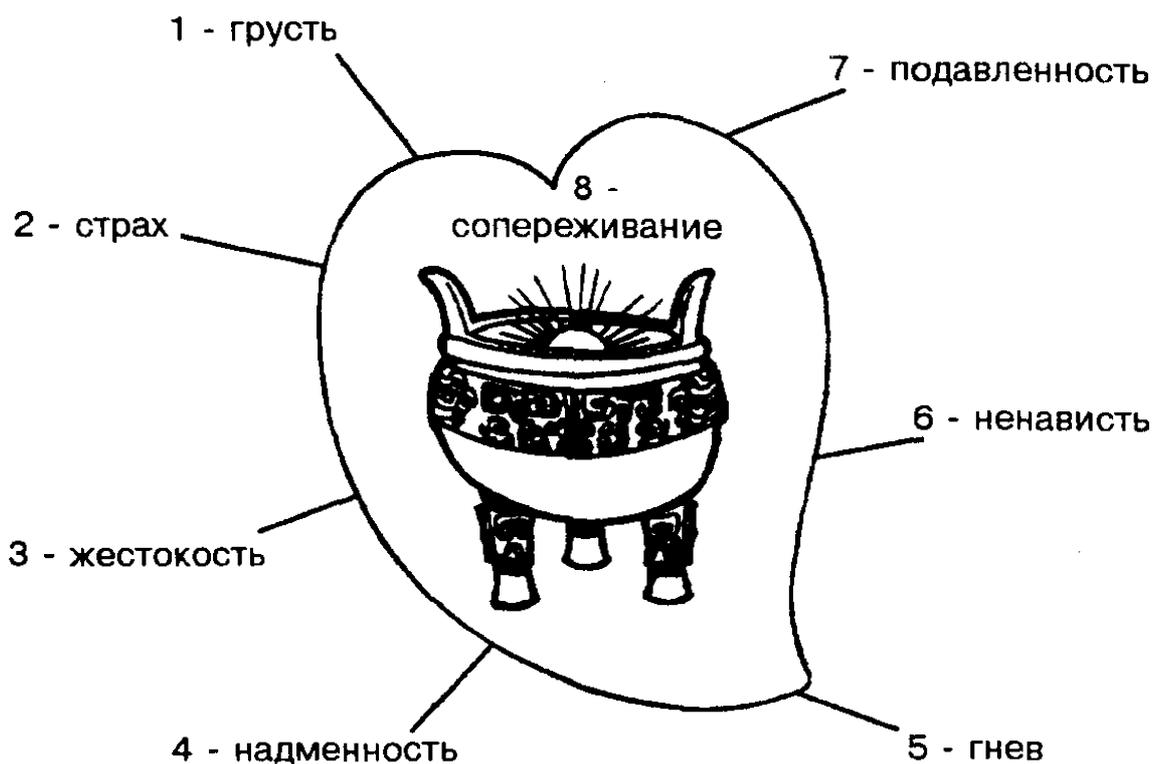


Рис. 9-2. Сердце может преобразовывать негативную энергию в позитивную.

Так как дверь в сердце, которую мы сначала открываем, очень мала, негативные энергии, проникшие в него, очень тяжело извлечь. Поэтому очень важны техники *Выдувания* и *Выпускания*, которые помогают отвести негативные и больные энергии в землю. (Подробно техники описаны в главе 7.) Излучение света наших добродетелей на других людей тоже очень важно. Чем больше мы даем искренней любви, доброты, внимания и уважения другим, не ожидая за это ничего взамен, тем шире мы можем от-

крыть сердце и тем больше негативных энергий можем преобразовать в позитивные.

Массаж грудины тоже помогает снять отрицательные эмоции, стимулировать течение лимфы и активизировать вилочковую железу.

Эмоциональная энергия и техника *Шести Звуков*

Наряду с Микрокосмической Орбитальной медитацией и *Внутренней Улыбкой* техника *Шести Звуков* является эффективным методом восстановления и поддержки равновесия в эмоциях и внутренних органах. Когда терморегулирующая система органа поражается из-за стресса или другого неблагоприятного фактора, орган может перегреться. При этом могут возникнуть отрицательные эмоции и другие нарушения, связанные с этим органом.

Техника *Шести Звуков* — это комбинация движения, звука и мысленных образов, которая охлаждает энергию и восстанавливает равновесие в органах. Как и при *Внутренней Улыбке*, выполняя технику *Шести Звуков*, мы наблюдаем за своим внутренним состоянием и отпускаем любые отрицательные эмоции. Одновременно мы подпитываем энергию добродетелей каждого органа.

Хотя и в технике *Внутренней Улыбки*, и в технике *Шести Звуков* для изменения внутреннего микроклимата используется сила психики, в *Шести Звуках* применяется и физическое воздействие движения и звука, что может эффективнее влиять на отдельных людей или определенные типы заболеваний, чем одна лишь сила психического воздействия (рис. 9-3).

В то время как *Внутренняя Улыбка* направлена в основном на расслабление, целью *Шести Звуков* является охлаждение, установление равновесия и очищение органов. Эти две замечательные техники восстановления физического и психического здоровья и гармонии являются прекрасным дополнением друг друга.

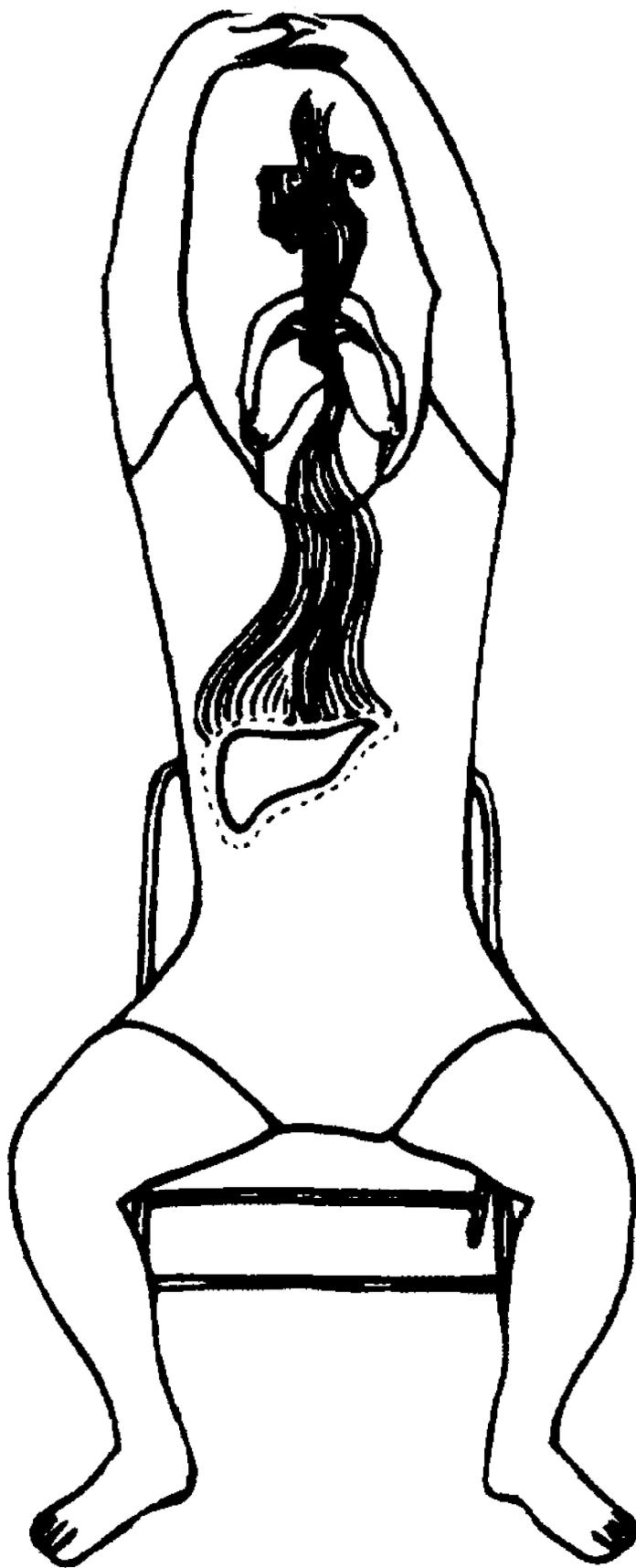


Рис. 9-3. Техника *Шести* звуков очищает органы от негативной энергии и развивает позитивную энергию.

Слияние Пяти Стихий

Твердо освоив Микрокосмическую Орбитальную Медитацию, техники *Внутренней Улыбки* и *Шести Звуков*, вы готовы переходить к более сложным методам преобразования эмоций. Научившись выполнять медитацию Слияния Пяти Стихий, вы действительно почувствуете эти «стихии» как движения энергии в теле. Это будет вашим первым шагом к начальным уровням даосской Внутренней Алхимии.

Слияние Пяти Стихий I: очищение отрицательных эмоций

Практика Слияния Пяти Стихий имеет три уровня. Только первые два из них посвящены преобразованию эмоций. Изучая упражнения первого уровня, Слияния I, вы узнаете, как Пять Стихий с соответствующими эмоциями, временами года, чувствами, органами и цветами можно ощутить реально, а потом гармонизировать и сплавить в единое целое. Эта медитация в первую очередь нейтрализует Ци отрицательных эмоций при помощи Контролирующего Круга Пяти Стихий. Так очищается внутреннее пространство, и энергия добродетелей получает место для роста. Тогда Ци очищают, собирают в «жемчужину» или плотный шар Ци и обращают по Микрокосмической Орбите, укрепляя и исцеляя все центры тела (рис. 9-4).

Слияние Пяти Стихий II: питание Ци внутренних добродетелей

В упражнениях второго уровня Слияния Пяти Стихий только что преобразованная энергия отрицательных эмоций перерабатывается и используется для подпитки органов, их укрепления и усиления энергии связанных с ними добродетелей. Для этого используется Круг Творения, или Питающий Крут Пяти Стихий — природные добро-

детели растут и развиваются на своих энергетических корнях, на *Ци* органов.

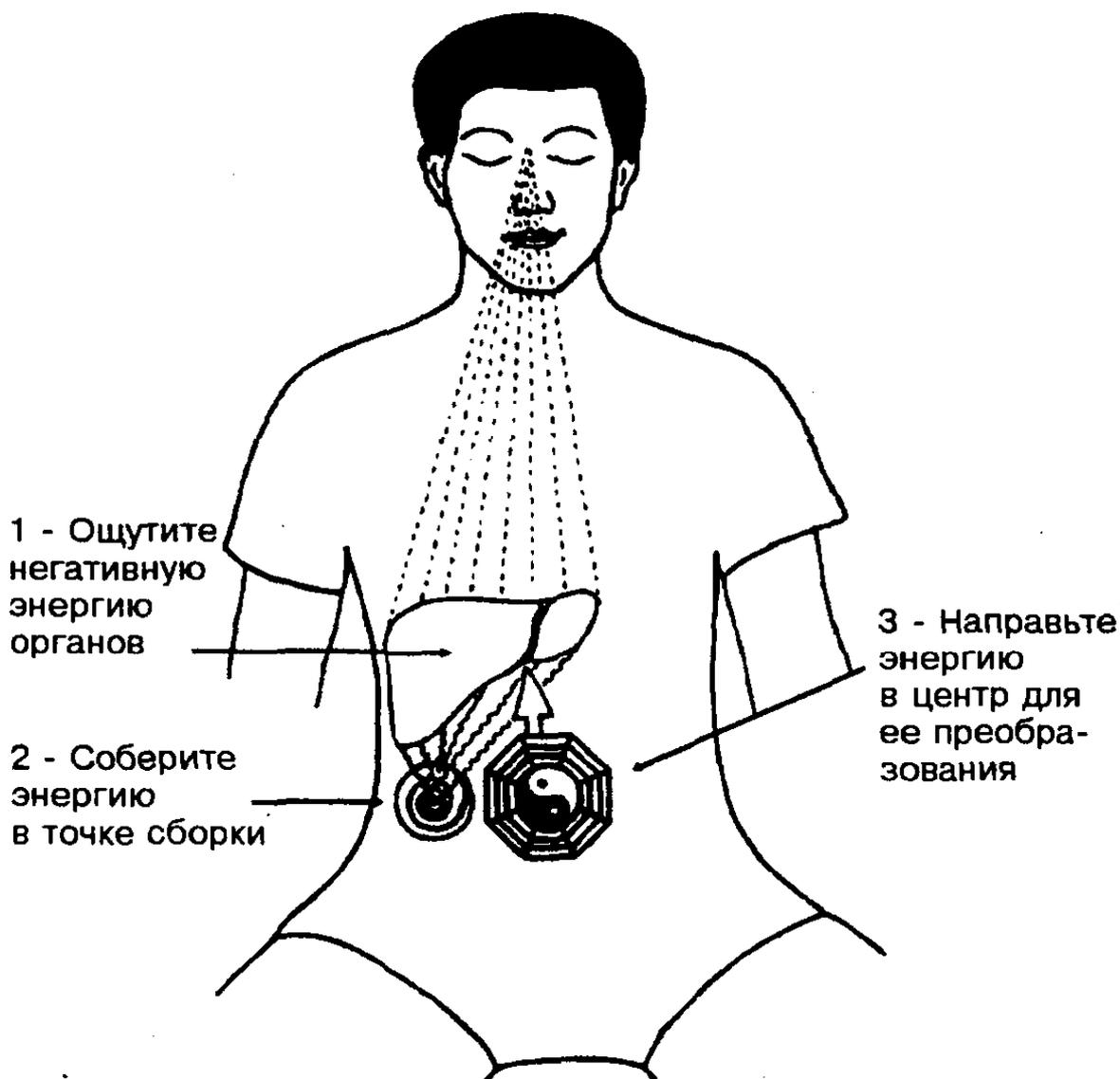


Рис. 9-4. Практика слияния Пяти Стихий помогает эффективнее преобразовывать негативную энергию в позитивную.

Энергия положительных качеств всех органов сворачивается в жемчужину и потом обращается по четырем из восьми особых каналов: по Микрокосмической Орбите (Управляющему и Функциональному каналам), по Ударному и Поясному каналам. Ударный канал проходит по центральной оси тела, соединяя чакры. Поясной канал

огибает тело, укрепляя ауру и создавая способность психической самозащиты.

Слияние Пяти Стихий III: регулирование течения Ци в энергетическом теле

Ущражнения третьего уровня Слияния Пяти Стихий открывают остальные четыре из восьми особых каналов — каналы Мостов Инь и Ян и каналы Регулятора Инь и Ян. Также открываются дополнительные каналы, что укрепляет связь с энергетическим телом и делает физическое тело более проходимым для Ци. Успешное овладение этим уровнем практики обеспечивает высокую чувствительность к движениям энергетического тела и способность направлять по желанию Ци в любой участок тела.

Техники Слияния высшего уровня: проецирование Ци за пределы физического тела

Еще одной важной частью практики Слияния Пяти Стихий является временное отделение энергетического тела от физического. В жизни наши три тела — физическое, энергетическое и тело Духа (сознание) — накладываются друг на друга и обычно их невозможно разделить. После смерти физическое тело перестает быть подходящим хранилищем соединенных вместе материальных пяти стихий, и Ци и сознанию приходится покидать его. Чтобы избежать болезненной дезориентации и путаницы, когда со смертью энергетическая сущность и сознание произвольно выходят из физического тела в неизвестное пространство, можно ознакомиться с «внетелесной территорией», временно отделяя энергетическое тело от физического, как бы проводя «генеральную репетицию» смерти.

Сознанию для проявления всегда нужен какой-то инструмент. Его грубым инструментом является физическое тело. Более тонким инструментом является тело эне-

тическое (иногда называемое «тонким» телом). Выше мы подчеркнули, что добродетели — это истинная энергетическая сущность наших органов. Хотя мы можем отождествлять себя со своим физическим телом более чем с чем-либо другим, именно энергетическая сущность, а не физическое тело, остается после смерти и является бессмертной.

Регулярно обращая осознание вовнутрь в ходе практики Слияния Пяти Стихий, мы постепенно узнаем свою энергетическую сущность так же хорошо, как мы знаем свое лицо, руки или ноги. Мы учимся очищать эту сущность и сворачивать ее в жемчужину, которая является своего рода «космической капсулой» и которая вынесет нашу энергию и сознание из физического тела. Регулярно практикуя Внутреннюю Алхимию, мастера *Дао* перемещают свое энергетическое тело и сознание в физическое тело и из него так легко, как переходят из одной комнаты в другую.

Внутренний и Внешний Эликсиры

Точно так же, как важно укреплять физическое тело, чтобы мы могли наслаждаться хорошим здоровьем, необходимо укреплять и энергетическое тело, чтобы оно стало мощным инструментом сознания. Укрепление *Ци* одновременно поддерживает наше здоровье и духовные качества в этой жизни и создает сильное энергетическое тело, которое вынесет нас в «следующую жизнь» (которая, как это ни парадоксально, есть здесь и сейчас).

Мы начинаем укреплять энергетическое тело при помощи того, что в даосской традиции Внутренней Алхимии называется *Внутренним Эликсиром*. Техника эта так называется потому, что мы работаем с энергиями в своем теле и превращаем их в эликсир, своего рода целебную эссенцию. Посредством практики Микрокосмической Орбитальной Медитации и Слияния Пяти Стихий мы

очищаем, питаем и развиваем физическое тело, энергетическое тело и эмоции.

Научившись развивать и подпитывать себя *Внутренним Эликсиром*, мы готовы черпать *Внешний Эликсир*. Энергии Пяти Стихий существуют и вне нашего физического тела — это энергия Земли, планет и звезд. Это истинная или высшая форма *Внешнего Эликсира*.

Обычно мы не можем поглощать и усваивать внешние энергии, но центры Микрокосмической Орбиты связаны с ними. Открывая Микрокосмическую Орбиту и выполняя Слияние Пяти Стихий, мы развиваем способность поглощать и усваивать энергии из внешних источников *Ци* Пяти Стихий.

Очистив и преобразовав негативную энергию внутренних органов в полезную энергию жизненной силы (Слияние I), собрав эту энергию вместе с *Ци* добродетелей в жемчужину (Слияние II) и открыв все наши резервуары или особые каналы, мы можем еще больше укрепить энергии добродетелей, связавшись с внешними источниками *Ци* Пяти Стихий и направляя внешнюю *Ци* к соответствующим внутренним органам.

Вынесение жемчужины из физического тела облегчает ей задачу поглощения этих энергий. Она становится как бы антенной, которая получает внешнюю *Ци* и проводит ее в физическое тело. Таким способом мы опять-таки обеспечиваем себе здоровье в этой жизни и укрепляем энергетическое тело и дух, готовясь к следующей.

Ваша работа с Микрокосмической Орбитой изменится коренным образом после того, как вы освоите медитацию Слияния Пяти Стихий. Когда вы только начинаете заниматься Микрокосмической Орбитой, энергия, которую вы направляете по каналам, еще сырая. Но когда вы достигаете уровня Слияния Пяти Стихий, энергия у вас становится более чистой и плотной, и поэтому она намного

мощней. В практике Слияния используется работа с Микрокосмической Орбитой, поэтому можно сказать, что медитация Слияния — просто более сложный вариант Микрокосмической Орбитальной Медитации.

Путь к здоровью и бессмертию

Каждый этап практических занятий, начиная с *Внутренней Улыбки* и заканчивая великим просветлением *Кань* и *Ли*, является важнейшим шагом на пути к здоровью и бессмертию. Фактически, *Внутренняя Улыбка*, *Микрокосмическая Орбитальная Медитация* и *Шесть Звуков* используются как части медитации *Кань* и *Ли*. Так что, будь вы начинающим или уже имеющим некоторый опыт последователем даосской оздоровительной практики, вам не нужно спешить вперед и не нужно робеть перед практиками высших уровней.

Самое важное для достижения успеха — это ежедневные занятия. Вскоре вы обнаружите, что овладели системой. Ваши умения будут развиваться естественно и вам будет легко добавлять все новые шаги. Делая шаг за шагом, вы отправитесь в путешествие, по дороге бессмертия.

ПРАКТИКА.

Микрокосмическая Орбита: открытие сердца

В этом разделе особое внимание уделяется открытию сердца и использованию его достоинств для передачи космической *Ци* (или *Энергии Высшего Я*) органам тела с помощью практики *Внутренней Космической Улыбки*. Это та же техника, что и медитация *Внутренней Улыбки*, только с большим количеством подробностей, и основным ее назначением является подключение к *Космической Энергии*.

А. Подготовительные упражнения

Цигун-разминка. Начинайте с раскрепощения позвоночника с помощью Цигун-разминки: *Спинальное дыхание, Шея Журавля, Шея Черепахи, Встряхивание Позвоночника, Покачивания Позвоночника.*

Шесть Исцеляющих Звуков. Произнесите каждый звук два-три раза.

Подготовка к внутреннему сосредоточению. Сядьте на стул и примите удобную для медитации позу. Несколько минут посвятите тому, чтобы подготовить себя и сосредоточиться. Осознайте все, что вас окружает. Почувствуйте, как ступни ваших ног касаются пола, ощути-те соединенные кисти своих рук и стул под собой. Осознайте звуки внутри комнаты, вне ее и звучание своего тела. Ощутите свое дыхание. Почувствуйте, как ваше тело свободно расширяется на вдохе и сжимается на выдохе. Сделайте вдох и выдох, ощущая расширение и сжатие. Повторите 9, 18 или 36 раз. Отдохните.

Представьте, что ваш позвоночник открыт и расслаблен. Вдыхая, представляйте, как вы вдыхаете идущий от Земли белый туман в свой позвоночник, чтобы очистить и продезинфицировать свой спинной мозг. После этого подобным образом вдохните в костный мозг золотистый туман *Космической Силы*. Выдыхайте с ощущением, что вы во время выдоха избавляетесь от всех возможных засорений позвоночника, которые выходят из вас в виде серого тумана. Повторите 9-18 раз.

Б. Огонь в очаге

1. Выполните дыхание *Кузнечных мехов* 18 или 36 раз. После этого активизируйте почки — почувствуйте тепло *Врат Жизни*, почек и пупка. Спиралевидными движениями рук направляйте энергию в почки и *Врата Жизни*. Активизируйте и массируйте половые органы. Мужчины должны массировать яички, чтобы преобразовать сперму

в жизненную силу. Женщины массируют грудные железы, чтобы преобразовать менструальную кровь в жизненную силу. Направьте вдох в сексуальный центр и выдохните, конденсируя сущность дыхания в сексуальном центре. Сделайте короткую паузу. Почувствуйте, как энергия расширяется и излучается наружу. Выполните не менее 18 циклов такого дыхания.

2. Немного отдохните. Почувствуйте тепло пупка. Ощутите тепло почек и *Врат Жизни*. Почувствуйте тепло сексуального центра. На вдохе почувствуйте, как половые органы, промежность и анус подтянулись к *Изначальной Силе* в области *Дан-Тянь*. Слегка опустите их на выдохе. Почувствуйте повышение давления в области нахождения *Изначальной Силы*. Представляйте *Изначальную Силу*, направляя вдох в эту область через нос и через рот.

3. Теперь усильте и почувствуйте пульсации в области *Изначальной Энергии*. Ощущая пульсации, почувствуйте, как сексуальная энергия всасывается вверх и объединяется с *Изначальной Энергией*. Почувствуйте, как энергия распространяется внутри вас. Посвятите по меньшей мере 10 минут этому *Раздуванию Огня*. Ваше дыхание должно стать мягким, продолжительным, медленным, спокойным и глубоким. Дышите ровно. Постепенно дыхание должно стать настолько спокойным, что оно не будет вызывать шевеления пера, помещенного перед вашими ноздрями.

Прежде чем приступить к следующему этапу медитации, убедитесь в том, что вы ощущаете, как активизировалась ваша *Изначальная Сила*.

В. Начало — базовая Микрокосмическая Орбитальная Медитация

1. Перенесите внимание с области *Дан-Тянь* на пупок. Затем обеспечьте циркуляцию своей энергии по основной *Микрокосмической Орбите*. Вы можете попытаться управлять энергией только с помощью сознания. При же-

лании вы можете воспользоваться любым из упомянутых способов усиления ощущения присутствия *Ци* на Орбите: вращение, направление энергии по спирали, прикосновение к точкам руками, *Дыхание Короткими Вдохами* или *Внутреннее Дыхание*.

2. Если поток энергии выходит из-под контроля, прекратите попытки управлять им и дайте ему возможность двигаться в своем собственном темпе. Это убедительный признак того, что вы активизировали поток *Ци* на *Микрокосмической Орбите*.

Всегда очень важно сначала создать внутреннюю структуру основной *Микрокосмической Орбиты*, чтобы обеспечить основу для других энергий, которые вы будете выводить на орбиту, используя практики более высокого уровня.

3. С помощью силы сознания/глаз/сердца проведите поток энергии по *Микрокосмической Орбите* 9-18 раз. Перед окончанием занятия доставьте энергию в область пупка и соберите ее, позволяя ей вернуться в область, расположенную за пупком перед почками, чтобы восстановить *Изначальную Силу*.

Г. Космическая Внутренняя Улыбка

Назначение *Космической Внутренней Улыбки* состоит в том, чтобы расширить границы вашего сознания и включить в них природу, Мать-Землю и Вселенную, соединиться с безграничным *Дао*, чтобы вы смогли понять свою истинную бесконечную, переполняющую вас сущность. Но сначала вы должны осознать основную энергию любви, которая уже есть в вас, почувствовать истинную бесконечную любовь в микрокосме своего сердца. Почувствовав любовь в своем сердце, вы легко можете соединиться со Вселенной.

Просто осознайте и почувствуйте неизмеримую *Универсальную Любовь*, окружающую вас со всех сторон.

Используйте силу сознания/глаз, чтобы вобрать в себя и сконденсировать эту энергию любви в своем сердце или в любой другой части тела. Почувствуйте, как вас переполняет *Универсальная Любовь*. Когда вы почувствуете, что переполнены любовью, вы сможете бескорыстно делиться ею с другими. Напротив, если у вас внутри ненависть, вы соединитесь с еще большей ненавистью, находящейся снаружи. Фактически, вы будете привлекать больше негативности.

1. Ощутите перед собой *Космическую Энергию*. Почувствуйте, как ваш язык касается верхнего нёба. Улыбнитесь энергии, находящейся перед вами. Расслабьте межбровье. Почувствуйте, как энергия улыбается вам в ответ. Вдохните и соберите улыбающуюся энергию в межбровье и во рту. Затем сделайте вдох и конденсируйте улыбающуюся энергию во рту, пока вы не почувствуете, что образовался шар *Ци*, и язык вибрирует, как будто через него протекает электрический ток. Выполните 9-18 раз.

2. Напрягите круглые мышцы ноздрей, глаз и ануса, чтобы усилить ощущение пульсации и нагнетания в межбровье. Почувствуйте, как всасывается золотистый свет *Космической Силы*. Впитывайте его ртом.

3. Пусть ваша улыбающаяся энергия и золотистый свет соединяются и расширяются во рту.

4. Проглотите золотистый свет и направьте его к сердцу.

Д. Раскрытие — цветок в сердце

1. Для того чтобы способствовать активизации энергии сердца, поднимите сложенные вместе ладони и большими пальцами слегка прикоснитесь к центру сердца (рис. 9-5). Через межбровье втяните дополнительное количество улыбающейся энергии из источника, который находится перед вами. Пусть она течет, подобно водопа-

ду, к вилочковой железе и в сердце. Улыбка, идущая к сердцу, будит такие хорошие чувства, как любовь, радость и счастье (рис. 9-6). Посвятите этому столько времени, сколько потребуется. Почувствуйте, как ваше сердце расслабляется и расширяется от энергии любви, подобно распускающемуся цветку. Вспомните свою самую сильную любовь, вдохновленную эмоциями или божественным откровением, и наполните свое сердце этим чувством. Любите свое сердце.

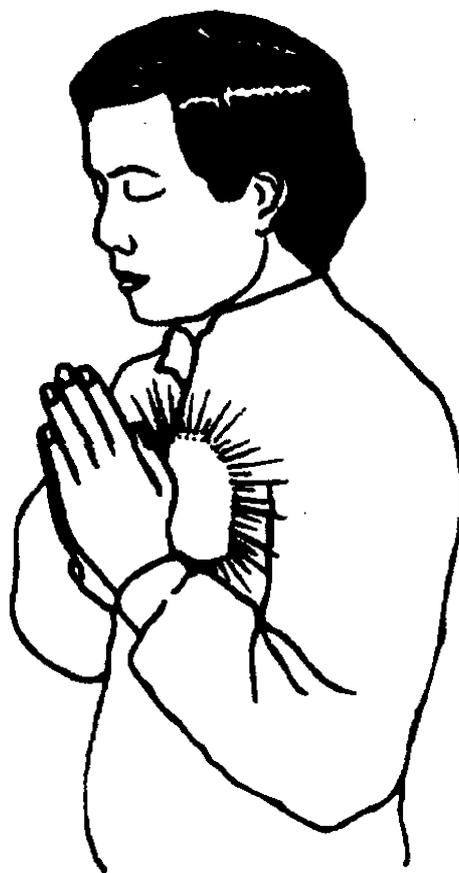


Рис. 9-5. Соедините ладони вместе и поместите большие пальцы на вилочковую железу.

С сердцем связаны отрицательные энергии таких эмоций, как вспыльчивость, высокомерие, нетерпение, ненависть и жестокость. Когда вы адресуете улыбку сердцу, эти энергии начинают рассеиваться, освобождая место для добродетельных энергий любви и радости.

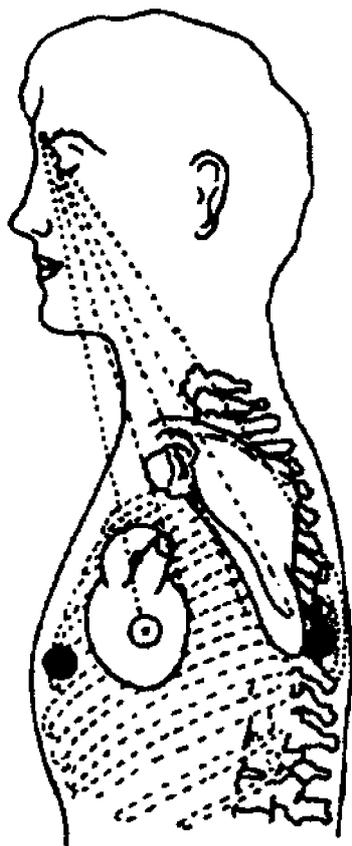


Рис. 9-6. Осознайте свое сердце и добродетельную энергию.



Рис. 9-7. Откройте рот и переведите язык вниз, чтобы произнести звук ХХХАААААААА.

2. Произнесите *Звук Сердца ХХХААААААААА*. На выдохе почувствуйте маленький огонек, горящий в сердце. После того, как вы окончите произносить *Звук Сердца* и активизируете в нем огонь, отрицательные энергии из

всех остальных органов переместятся в сердце, где они должны выгореть и очиститься. Произнесите *Звук Сердца* 6-9 раз (рис. 9-7). (Если вы не активизировали огонь в сердце, то энергия, которую вы впоследствии направите в сердце, может оказаться заблокированной в нем, и вы ощутите стеснение или боль в груди и затрудненность дыхания. Массаж грудины поможет предотвратить блокирование энергии. Не жалея времени, обязательно на этом этапе добейтесь возникновения сильного огня в сердце.)

3. Отдохните и почувствуйте свое любящее сердце. На выдохе вы можете ощущать, как уходит мутная, тусклая, грязновато-красная энергия. Пусть любая негативность, которую вы найдете в своем сердце, покинет его вместе с этим выдохом. В то же время с любовью сохраняйте ярко-красную сущность энергии в сердце.

4. Осознайте *Универсальную Любовь* как окружающий вас со всех сторон красный туман, как силу Космоса, которая соответствует положительной энергии сердца. Вдохните эту прекрасную исцеляющую и питающую вас сущность и направьте ее в сердце. Почувствуйте, как сердце, по мере того как оно увлажняется и укрепляется, приобретает все более глубокий рубиново-красный цвет. Улыбнитесь сердцу. Постепенно почувствуйте, как оно распустилось, подобно красной розе, и источает чистый и свежий аромат любви. В это время разведите ладони и пальцы рук, подражая распускающемуся цветку лотоса (рис. 9-8).

5. Осознайте огонек в своем сердце. Ощутите его тепло и свет, и пусть он постепенно активизирует *Ци* любви в вашем сердце: радость, счастье, уважение и смирение.

Сделайте вдох и направьте часть энергии окружающей вас *Универсальной Любви* в рот и в сердце. Выдохните и сконденсируйте эту энергию в сердце. Расслабьтесь.

Пусть расширяется и излучается необусловленная любовь. Повторите 9-18 раз, пока не почувствуете в своем сердце столько любви, что она начнет переливаться через край.

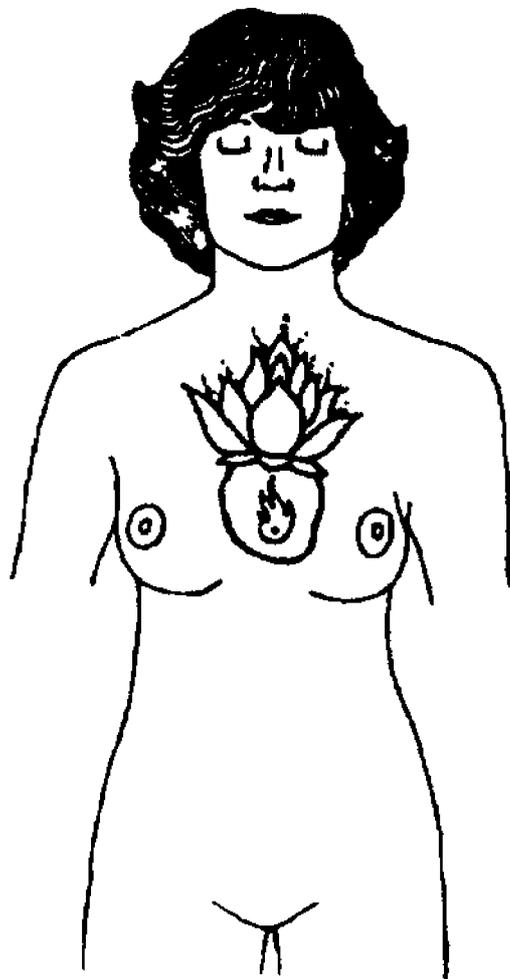


Рис. 9-8. Почувствуйте, как сердце раскрывается, подобно цветку лотоса.

6. Пусть любовь распространится из вашего сердца в легкие. Улыбайтесь своим легким, пока вы не почувствуете, что они улыбаются вам в ответ. Почувствуйте окружающую вас *Универсальную Любовь*, продолжайте втягивать ее в свое сердце. Сконденсируйте ее в сердце, и пусть она излучается и переливается в легкие. Полностью заполните легкие любовью и энергией Улыбки. Почувст-

уйте, как легкие, наполнившиеся мужеством, светятся ярким белым светом.

7. Таким же образом продолжайте излучать энергию Улыбки вниз, в печень и в желчный пузырь. Почувствуйте неизмеримую доброту, окружающую вас. Вдохните ярко-зеленый туман доброты и направьте его в печень и в желчный пузырь. Сконденсируйте эту исцеляющую светлую энергию в печени, позвольте ей расшириться и распространиться.

8. Переведите внимание на селезенку и поджелудочную железу. Активизируйте чувства открытости и чистоты селезенки и поджелудочной железы. Наполните их ярко-желтой энергией любви и Улыбки.

9. Теперь переходите к почкам и мочевому пузырю. Активизируйте в себе чувство кротости. Наполните почки кротостью и ярко-голубой энергией любви и Улыбки.

10. Почувствуйте вокруг себя радугу цветов энергии любви, доброты и кротости. Вдохните этот свет радуги и вызовите в сердце и во всех остальных органах состояние самой сильной любви, глубочайшего покоя или блаженства, какое только можно себе представить. Выдохните и почувствуйте, как вы поглощаете и накапливаете эту энергию и эти цвета в каждом своем органе, наполняя каждую клетку своего тела счастьем и покоем.

Если вы хотите усилить эту энергию, сложите руки таким образом, чтобы ладони были направлены к сердцу, причем левая ладонь должна находиться снизу. Повторите 9-18 раз (рис. 9-9).

11. Укрепите сердце, повторяя про себя следующие утверждения:

«Уважение. Ты не потеряешь ничего; в конце концов ты получишь все. Неуважение. Ты не получишь ничего; в конце концов ты потеряешь все.»

«Смирение. Ты не потеряешь ничего; в конце концов ты получишь все. *Высокомерие*. Ты не получишь ничего; в конце концов ты потеряешь все.»

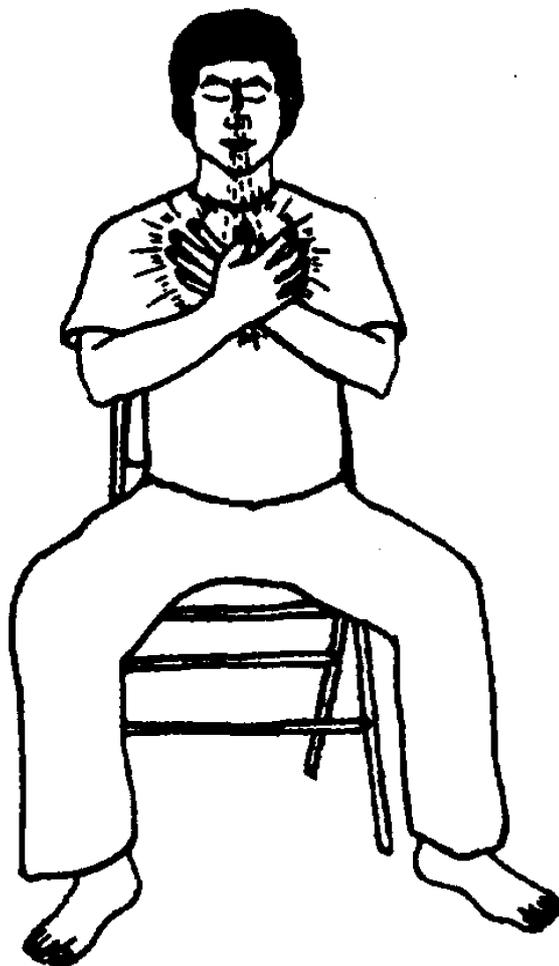


Рис. 9-9. Чтобы усилить энергию, направьте ладони к сердцу.

Е. Расширение поля абсолютного покоя — возлюбить ближнего

1. Сложите ладони вместе и расположите их вблизи сердечного центра. Представьте спокойную мирную обстановку, например, прекрасный заход солнца на берегу. Постарайтесь представить энергию этого места и соберите ее перед собой. Припомните приятное событие из своего прошлого или чувство, которое возникает, когда вы мечтаете о чем-нибудь приятном.

2. Когда вы почувствуете, что ваше сердце переполнено любовью и в нем царит покой, вспомните того, кого вы любите. Представьте, что он или она находится перед вами. Посылайте *Улыбку* этому человеку, пока он не улыбнется вам в ответ. Пусть ваше сердце излучает безграничную любовь своему любимому человеку.

Продолжайте спокойно дышать. На выдохе излучайте любовь своим любимым, друзьям, соседям. Делая вдох, всякий раз расширяйте чувство любви и спокойствия, а с каждым выдохом посылайте его тем, кого вы любите, а также людям, с которыми вы ежедневно контактируете.

3. Почувствуйте, как ваша любовь наполняет тех, кого вы любите. Пусть ваш любимый (любимая) поднимается все выше и выше, пока полностью не исчезнет.

Ж. Дальнейшее расширение поля покоя — возлюбить врага своего

Когда в вас мало любви, трудно одновременно разделить ее с тем, кого вы любите, и с вашим врагом. Когда вы сможете соединиться с *Универсальной Любовью* и слить ее со своим сердцем, у вас будет достаточно любви, чтобы поделиться с другими. Вы сможете постепенно распространять ее все дальше и дальше. Позвольте энергии своего любящего сердца дойти до тех, кого вы ненавидите, до людей, которые приносят вам неприятности и создают препятствия на вашем пути.

Генерируйте энергию прощения. Прощайте каждого и храните память о них в своем сердце. Это позволит вам соединиться со своим высшим сердцем, средним *Дан-Тянь*, местонахождением необусловленной любви. Почувствуйте, как эта любовь распространяется по вашему телу и за его пределы. Почувствуйте, как те, кого вы не любите, подключаются к энергии вашего сердца, к тому месту, которое является источником вашей энергии (рмс. 9-10).

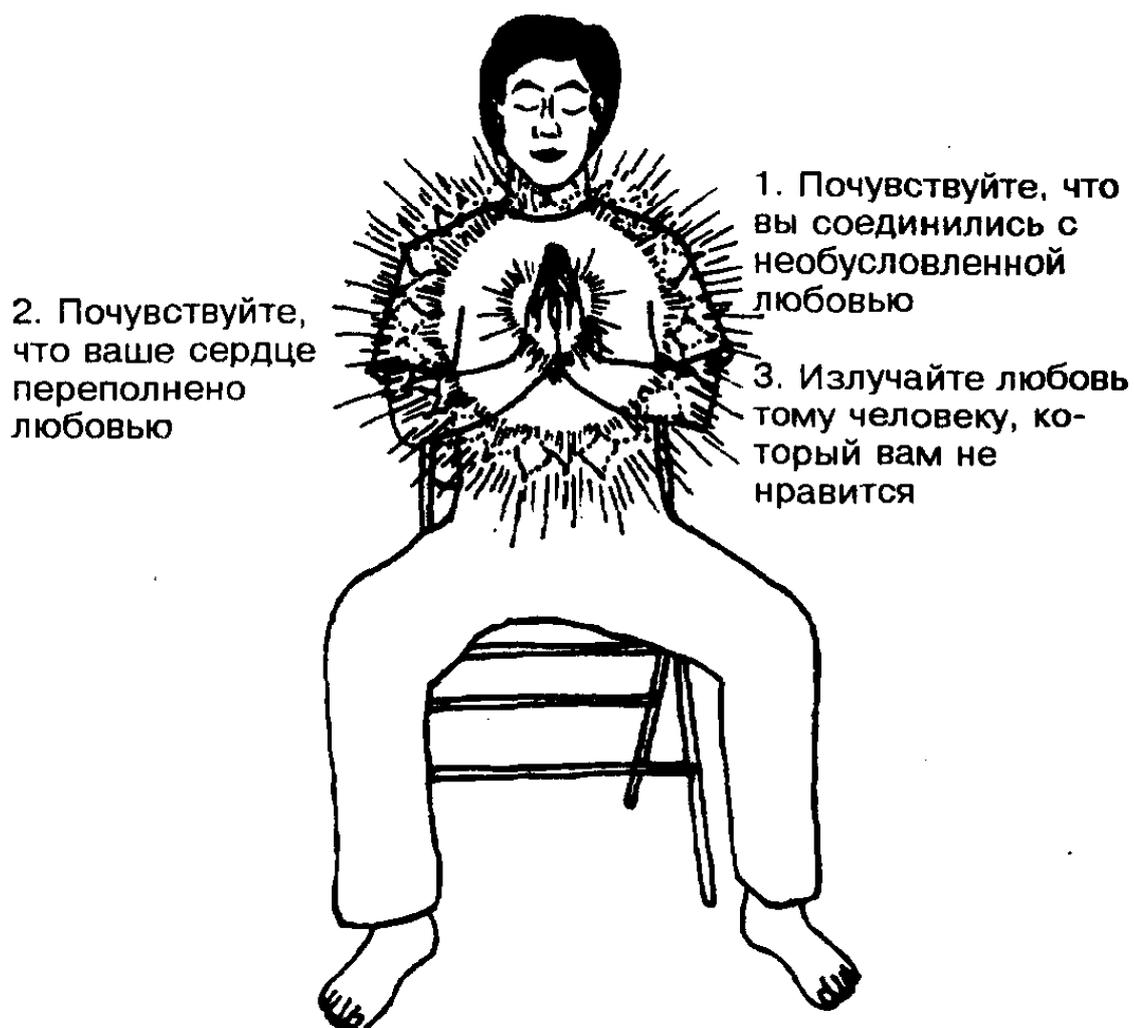


Рис. 9-10. Любите своего врага.

1. Пусть тот, с кем вы конфликтуете, появится перед вашим мысленным взором. Улыбнитесь ему и распространите на него любовь и спокойствие.

2. Спросите этого человека, что вы можете дать ему, чтобы стабилизировать ваши отношения. Вдохните тот первый цвет или мысль, которые придут вам на ум, позвольте им дойти до этого человека. Пусть цвет наполнит вас обоих, чтобы вы вибрировали в одном цвете. Этот цвет может быть тем, чего вам не доставало, источником того, что является причиной вашего конфликта.

3. Дышите, конденсируйте и направляйте больше энергии любви в сердце. Пусть ваше сердце излучает безусловную любовь этому человеку. Каждый раз на

вдохе впитывайте ощущение любви и покоя, а во время выдоха посылайте их ему или ей. Постепенно вы почувствуете, как острота конфликта уменьшается и к вам приходит ощущение того, что вы лучше понимаете этого человека.

4. Почувствуйте, что этот человек наполнен вашей любовью. Пусть он постепенно поднимается все выше и выше, пока не исчезнет в пространстве.

5. Теперь, когда вы можете распутать узел конфликта внутри себя, понаблюдайте за этим человеком в реальной жизни. Вы заметите, что он начинает меняться. Иногда вам потребуется несколько раз повторить это упражнение, чтобы уладить проблемы внутри себя и между вами. Когда вы почувствуете, что этот человек изменился, вам будет легче выбрать время, чтобы побеседовать с ним и устранить разногласия.

3. Серединная вертикаль

После этого пусть энергия Любви и Улыбки пройдет через желудочно-кишечный тракт. Затем позвольте золотистому свету вашей *Космической Внутренней Улыбки* подняться в мозг и опуститься по позвоночнику. В заключение, после того, как вы позволите вашей исцеляющей Улыбке добраться до всевозможных органов вашего тела, которые нуждаются в энергии Любви и Улыбки, улыбнитесь пупку и своему *Дан-Тянь*.

И. Стабилизация среднего Дан-Тянь: котел в сердце

1. С помощью энергии Улыбки активизируйте Космическую Энергию золотистого цвета. Вдохните через межбровье, и пусть золотистый свет распространяется в сердце. Используйте силу сознания/глаз/сердца, чтобы по 36 оборотам спирали, направленной по часовой стрелке, вывести сердечную энергию любви, радости и счастья из сердечного центра и по 36 оборотам спирали, направленной против часовой стрелки, послать эту энергию в сердечный центр (рис. 9-11 и 9-12).

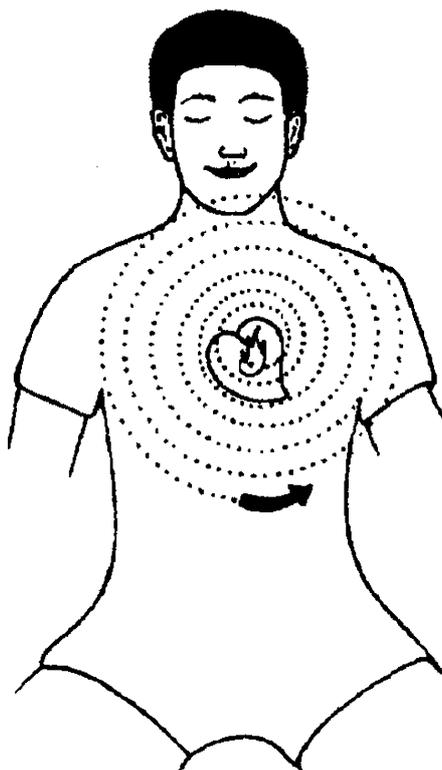


Рис. 9-11. С помощью силы сознания/глаз/сердца направляйте энергию сердца по спирали, чтобы помочь открыть сердце.

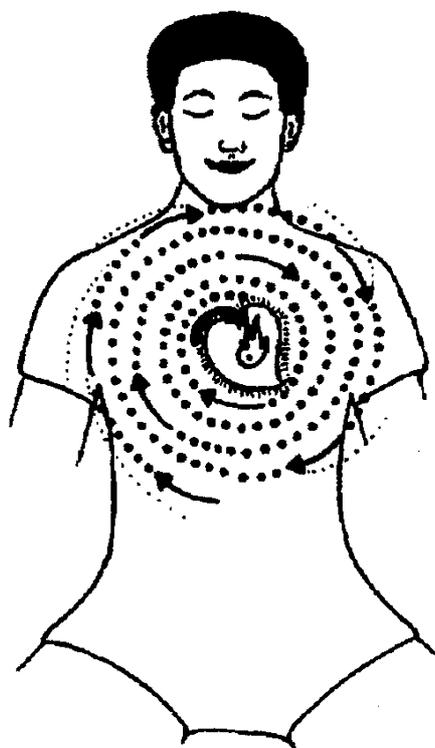


Рис. 9-12. Продолжайте использовать силу сознания/глаз/сердца, чтобы направить энергию по спирали и помочь сильнее открыть сердце.

Скрестите кисти рук ладонями наружу, чтобы помочь распространению энергии сердца (рис. 9-13). Немного отдохните и почувствуйте, как сердце расширяется и сжимается (рис. 9-14). *Ощутите*, как золотистый космический свет перемешивается во рту, а золотистый шнур соединяет рот с сердцем.

2. Вдыхайте сладкий аромат любви, чистоты, радости и счастья, который излучает ваше сердце.

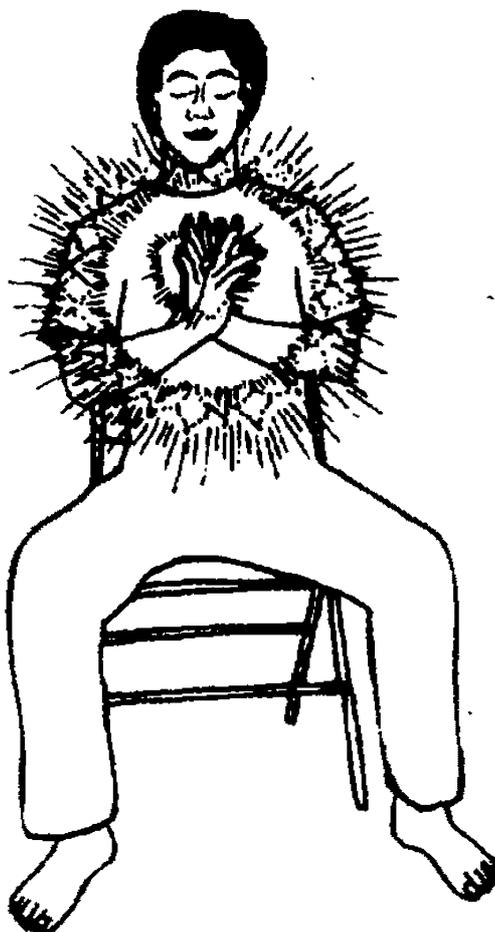


Рис. 9-13. Скрестите кисти рук, чтобы помочь излучению энергии сердца.

К. Слияние силы любви и сексуальной энергии

1. Осознайте свое сердце и половые органы. Улыбнитесь своим половым органам и почувствуйте, как активизируется ваша сексуальная энергия. Воспоминание о приятном событии, связанном с любовью или сексом, может

помочь вам усилить ощущение оргазма. Одновременно почувствуйте любовь в сердце.

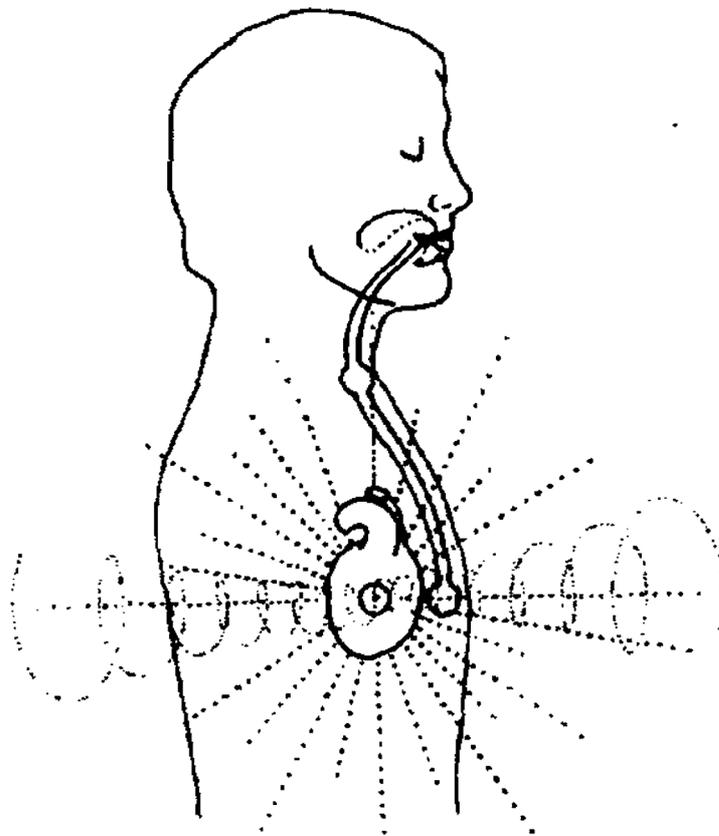


Рис. 9-14. Почувствуйте, как сердце расширяется и сжимается, излучая любовь.

2. Вдохните любовь, радость и счастье в межбровье, рот и сердце.

3. Выдох направьте в половые органы и сконденсируйте энергию любви вместе с сексуальной энергией. Когда вы расслабитесь, энергия будет расширяться, и у вас возникнет ощущение, как будто произошел взрыв. Почувствуйте, как огонь любви соединяется с плотным, наполненным водой сексуальным желанием. Этот огонь не высушит воду и не позволит ей утечь. Почувствуйте, как сексуальная энергия становится легкой под влиянием жизни, радости и спокойного ощущения оргазма (рис. 9-15).

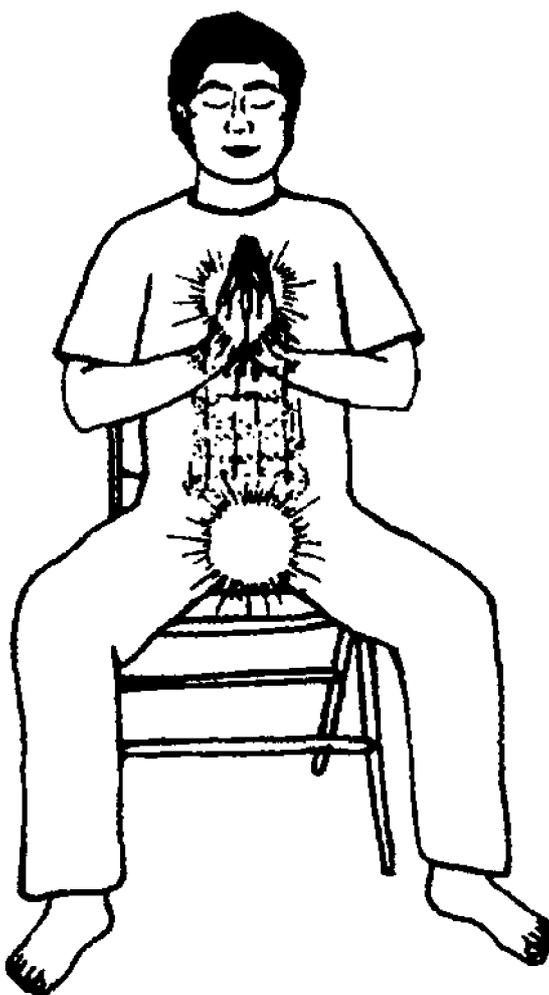


Рис. 9-15. Соедините энергию любви с энергией сексуального желания.

4. Повторите 9-18 раз, ощущая невероятный уровень оргазма и блаженства внутри по мере того, как внутри вас соединяются энергия любви сердца и водянистая сексуальная энергия. Позвольте этой энергии распространиться по всему вашему телу и дойти вверх до макушки.

5. Расширьте ее и соединитесь с космической энергией своего *Высшего Я*. Ощутите свой космический оргазм (сочетание любви, сексуальной энергии и космической энергии) или блаженство, окружающее вас со всех сторон. Вдохните блаженство в сердце, половые органы и во все тело. Пусть каждая клетка вашего тела будет напол-

нена энергией космического оргазма. Любовь и секс являются самыми основными энергиями в жизни.

6. Теперь вдохните энергию блаженства ртом и всем телом. Выдохните и сконденсируйте ее внизу, в области *Изначальной Силы*, за пупком в Нижнем *Дан-Тянь*. Расслабьтесь и дайте возможность энергии расширяться внутри вас. Она будет распространяться туда, где ваше тело ощущает в ней потребность.

7. Повторите 9-18 раз, пока вы не почувствуете, как *Изначальная Сила* объединяется с космическом оргазмом и расширяется у вас внутри.

Л. Соединение среднего и нижнего «Эликсирных полей»

1. Оставьте левую ладонь на уровне центра сердца, а правую кисть опустите ладонью вверх к нижней части живота непосредственно за пупком. Свободно вдохните и почувствуйте, как вдох направляется в центр сердца. На выдохе вы почувствуете, как энергия вдоха опустилась в *Нижний Дан-Тянь*.

2. Теперь сосредоточьтесь на том, чтобы вдыхать золотистый туман через межбровье в сердце. Выдохните и сконденсируйте энергию в Нижнем *Дан-Тянь*. Дышите естественно, не форсируйте дыхание и не стремитесь ускорить движение энергии. С каждым циклом дыхания вы извлекаете и сохраняете сущность жизненной энергии для использования в своем теле. Выполните 9-18 раз.

3. Отдохните и почувствуйте, как открылись и соединились среднее и нижнее «Эликсирные поля» (рис. 9-16).

4. Теперь на вдохе почувствуйте воздух, поднимающийся из нижней части живота в центр сердца. Затем на выдохе направьте его из центра сердца вниз, в *Дан-Тянь*. Используйте этот воздух, чтобы очистить пространство между этими двумя областями. Дышите естественно, не форсируя дыхания. С помощью силы сознания, глаз и

сердца направляйте течение жизненной силы в своем теле. Выполните 9-18 раз.

5. Отдохните в *Изначальной Силе* в Нижнем *Дан-Тянь*. Ощутите чувство расширения, зараженности энергией, легкости, спокойствия и уверенности.



Рис. 9-16. Соединение Среднего и Нижнего *Дан-Тянь*.

М. Управление потоком Энергии Земли

1. Вытяните руки вдоль туловища, направив ладони вниз, убедитесь, что подошвы ног равномерно касаются земли. Направьте внимание на точку *Хуэй Инь* на промежности. Вскоре вы начнете ощущать, что ладони и подошвы ног дышат самостоятельно. В то же время вы почувствуете, как влагалище (или мошонка) и точка *Хуэй Инь* начинают свободно подтягиваться и опускаться, совершая нагнетающие или пульсирующие движения син-

хронно с вашим дыханием. Повторите 3-9 раз. Сделайте выдох и отдохните.

2. Теперь сосредоточьте 95 процентов своего внимания на *Изначальной Энергии* за пупком и около 5 процентов — на *Пяти Воротах* (промежности, ладонях и подошвах). Почувствуйте, что вы заземлены. Почувствуйте соединение с землей. Расслабьтесь, и вы снова ощутите пульсации. Пусть энергия входит в вас и поднимается вверх. Почувствуйте, как она всасывается. Почувствуйте, как добрая голубая *Энергия Земли*, которая вошла в вас через *Пять Ворот*, пульсирует в пупке.

3. Почувствуйте, как шар *Ци* растет и расширяется, заполняя всю область между пупком, почками и сексуальным центром. Сейчас ваш пупок соединен с землей. Вы ощущаете, что ваше тело соединено с Матерью-Землей. Почувствуйте, как энергия Матери-Земли усиливает огонь в *Дан-Тянь* и укрепляет там *Изначальную Энергию*.

Н. Активация Космической Ци

1. Сделайте вдох через межбровный центр. Почувствуйте, как на выдохе он открывается. Повторите 3, 6 или 9 раз. Перед тем как перейти к следующему шагу, убедитесь в том, что вы действительно ощущаете межбровье открытым.

2. Осознайте *Изначальную Энергию* за пупком. Почувствуйте, как эта энергия активизировалась, и ощутите всасывание в этой области. Одновременно почувствуйте, как межбровный центр сам по себе пульсирует и активизируется. Ощутите, как входит золотистый свет. Теперь перенесите внимание на ваш любимый пейзаж: озеро, океан, лес, водопад, горы или грот. По мере того как вы их будете представлять, вы почувствуете, как приходит к вам от них *Сила Высшего Я* в виде благотворного освежающего золотистого света.

3. Вдохните через рот этот золотистый свет энергии. Сконденсируйте его и сформируйте во рту золотистый шар энергии *Ци*. Повторите это несколько раз, пока не почувствуете, что язык содержит электрический заряд. Дышите, смешивая золотистый свет со своей слюной. Обратите внимание, как меняется слюна. Она может стать очень густой, сладкой на вкус, живой и заряженной жизненной силой (рис. 9-17).



Рис. 9-17. Проглотите золотистый свет вместе со слюной.

4. Проглотите слюну и проследите, как золотистый свет движется вниз. Почувствуйте, как он протекает через горловой центр к сердцу и пупку и далее вокруг промежности к копчику. Затем ощутите, как он поднимается по позвоночнику до макушки, а оттуда — вниз в межбровье. Пусть он продолжает свое движение по *Микрокосмической Орбите*. Почувствуйте, как она заряжает вас энергией и защищает вас. Даосы не заботятся о нуждах всего мира, они предпочитают беспокоиться о людях и вещах, которые их непосредственно окружают. Позаботьтесь, чтобы люди, составляющие часть вашей жизни, могли ощущать энергию вашей любви. Не распространяйте свою любовь на весь мир, так как она станет настолько слабой, что ее никто не сможет почувствовать.

О. Завершение медитации: собрать энергию в нижнем Дан-Тянь

1. Положите обе руки на пупок. Продолжайте концентрировать внимание на *Изначальной Энергии* за пупком. Отдохните и насладитесь чувством расслабленности тела и ума при одновременном ощущении бодрости и энергии.

2. Закончите занятие спиралевидными движениями от пупка (36 витков), а затем к пупку (24 витка), чтобы завершить сбор энергии.

3. В заключение выполните *Ци-самомаж*.

Пребывание в состоянии любви

Вспомните все, что вы ощущали во время выполнения этого упражнения. В любой момент своей повседневной жизни, когда вы почувствуете себя подавленным или огорченным, раздражительным или нетерпеливым, озабоченным или испуганным, расстроенным и разгневанным, вы можете вспомнить то чувство, которое вы испытывали во время упражнения *Открытия Сердца*.

Почувствуйте свое сердце и огонь, выжигающий топливо и раздражительность и вызывающий радость и счастье. Всего через несколько минут вы почувствуете, как у вас прибавилась энергия и *Ци*. Успех применения этого метода вызова соответствующего состояния зависит от ваших ежедневных занятий. Чем больше вы тренируетесь, повторяете, закрепляете и запоминаете свое состояние, тем легче вы сможете вызвать состояние любви. Это наиболее легкий способ развития *Ци*.

Прежде чем двигаться дальше, посвятите этой ступени не менее 1-3 недель.

ГЛАВА 10

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ В МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ

Со времен ранней династии Хань (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.) даосам было известно, что сексуальная энергия *Чин Ци* (или просто «джинг», обладает огромной созидательной и омолаживающей силой. Они не только признавали, что сексуальная энергия является основой человеческой жизни, но также считали, что она служит источником творческого гения, движущей и исцеляющей силой. Они имели достаточные основания считать, что овладение *Дао* сексуальных отношений приводит к счастью обоих партнеров, а также к улучшению состояния здоровья, увеличению продолжительности жизни и даже к бессмертию.

В литературе ханьского периода, а также в более поздних источниках часто встречаются упоминания о людях, которые, освоив искусство сексуальных отношений, дожили до глубокой старости (150 лет и более), сохранив отличное здоровье. Китайцы всегда стремились к достижению преклонного возраста, поскольку в Китае чем старше человек, тем большим уважением он пользуется. Если вы сохранили здоровье и хорошую форму, для вас этот период жизни может стать самым лучшим периодом и доставлять вам большую радость. Особенно вдохновлял китайцев пример легендарного Желтого Императора Хуан Ди, который считается отцом даосизма и китайской медицины в связи со своими ранними глубокими исследованиями в области медицины и физиологии. Результаты этих исследований он изложил в знаменитой книге «Хуан Ди Ней Цзин (Классическое произведение Желтого Императора по лечению внутренних болезней)»,

которая спустя несколько тысячелетий по-прежнему остается основным учебником для китайских студентов, изучающих медицину. Помимо исследований в области медицины, Хуан Ди проявлял большой интерес к *Дао Любви*. Согласно известному китайскому историку династии Хань Су-ма-Циену, Хуан Ди царствовал сто лет. В течение этого времени он интенсивно занимался *Дао Любви* без семяизвержения и в результате «при ярком свете дня вознесся на небо, став Бессмертным». В раннем даосском руководстве по сексуальным отношениям приводится высказывание Пэн Цзы, который сказал: «Желтый Император, занимаясь любовью, контролировал себя... и вознесся на небо, приобретя бессмертие, тогда как обычные люди при этом себя не контролируют и в результате только сокращают свою жизнь. Если мужчина, отдавая свою любовь прекрасной женщине, часто извергает семя, он приносит вред своему организму и легко может заболеть. Действуя подобным образом, он фактически ищет смерти».

Следуя примеру Хуан Ди, даосы, стремящиеся продлить свою жизнь и достигнуть бессмертия, практиковали любовь без семяизвержения. Они изучили древние руководства по сексу для *Обычной Женщины*, *Избранной Женщины* и *Загадочной Женщины*, в которых содержатся беседы Хуан Ди с тремя женщинами, посвящающими в *Дао Любви*. Эти и другие даосские эротические руководства были, как правило, засекречены. Они предназначались для правителей и посвященных, которые, овладев сексуальной энергией, повышали свои умственные и физические способности и демонстрировали образцы мудрости, сострадания и справедливости.

С тех пор отношение к сексу изменилось. Начиная с 60-х годов нашего столетия, многие представители поколения, рожденного после войны, преодолели запреты на

секс и, освободившись от традиционных ценностей, все-сторонне исследовали область сексуальной свободы. Спустя некоторое время оказалось, что многие из них испытывают недостаток не в новых сексуальных партнерах, а в прочной духовной основе жизни, любви, человеческих взаимоотношениях. СПИД, герпес и другие трудно излечимые венерические заболевания способствовали формированию нового взгляда на преимущества моногамии. В течение этого периода многие осознали, что именно можно почерпнуть на Востоке, чтобы примирить свои сексуальные желания со стремлением к духовному развитию.

Запад тоже оказал помощь Востоку. Мой учитель, И Юнь, поощрял меня к изучению западной анатомии и физиологии, чтобы привести древнее даосское учение в соответствие с современными открытиями. Естественные науки и *Дао* не противоречат друг другу. Древние даосы были учеными, которые внимательно наблюдали за природой. Им принадлежат выдающиеся открытия в области астрономии (один из первых в мире точных календарей), химии (порох) и биологии (кровообращение), которые были сделаны за сотни лет до аналогичных открытий на Западе. Сейчас мир стал более открытым, и время секретов прошло. Восток и Запад могут взаимно обогащать друг друга знаниями, что принесет пользу всем людям на земном шаре.

Обилие сексуальной энергии

Человеческому организму приходится совершать невероятные усилия, чтобы поддерживать нас в состоянии репродуктивной готовности, этой удивительной способности создавать новую жизнь, когда мы того пожелаем. В каждом эякуляте статистически среднего мужчины содержится от 200 до 500 миллионов сперматозоидов, каждый из которых потенциально может стать человеческим существом. Добавьте к этому тот факт, что большинство

мужчин извергают семя тысячи раз в течение своей жизни, доводя потенциальную возможность до астрономической цифры. С помощью семени, извергающегося в процессе одной эякуляции, при условии, что каждый сперматозоид встретится с яйцеклеткой, один мужчина мог бы воспроизвести потомство, равное населению Соединенных Штатов. Двадцать семяизвержений могли бы сделать мужчину отцом семейства, равного по численности населению Земли.

Женщины рождаются с 450 000 — 700 000 яйцеклетками. В течение репродуктивного периода жизни от 360 до 450 яйцеклеток выходят из яичников и проходят по маточным трубам в матку. На пути в матку яйцеклетка может быть оплодотворена сперматозоидом. Если оплодотворения не происходит, маточная оболочка сходит, и яйцеклетка вместе с оболочкой раз в месяц удаляется вместе с менструальной кровью.

Значение накопления сексуальной энергии

Несмотря на то что организм обладает колоссальным потенциалом в триллионы сперматозоидов (мужчины) и сотни тысяч яйцеклеток (женщины), количество детей в семьях в очень редких случаях достигает дюжины. Если остаток репродуктивной *Ци* не используется, она просто теряется. Некоторые специалисты утверждают, что это естественный процесс, однако для даоса, чьей целью является достижение долголетия и бессмертия с помощью преобразования избыточных запасов энергии в организме, беспорядочная потеря богатых резервов *Ци* представляет собой огромный ущерб.

Поэтому в течение нескольких тысячелетий даосы разрабатывали и использовали методы сохранения *Чин Ци*. Однако *Чин Ци* не просто накапливают. Ее с большим искусством заставляют ре-циркулировать, возвращая в виде мощного питательного вещества для обогащения как

тела, так и Духа. Главным каналом, по которому осуществляется эта рециркуляция, является *Микрокосмическая Орбита*.

Дао исцеляющей любви

В системе Исцеляющего *Дао Чин Ци* применяется в основном для улучшения физического и психического здоровья, гармонизации и улучшения сексуальных отношений и обеспечения духовного роста.

Этот комплекс упражнений называется *Исцеляющая Любовь Дао*, или *Кун Фу Спермы и Яичников*. «Кун Фу» буквально означает мастерство, или способность, приобретенная с помощью напряженной работы и соблюдения дисциплины. *Исцеляющая Любовь Дао* обещает вознаграждение, которое может изменить вашу жизнь до неузнаваемости, однако вы должны упорно заниматься, стараясь хорошо понять то, что вы узнали, а затем настойчиво упражняться, чтобы воспользоваться этим удивительным благом (рис. 10-1).

Перед тем как приступить к выполнению комплекса упражнений *Исцеляющей Любви*, совершенно необходимо сначала научиться обеспечивать циркуляцию основной жизненной силы *Ци* по *Микрокосмической Орбите*. Когда Орбита открыта, обеспечение циркуляции *Чин Ци* по этой Орбите с помощью упражнений *Исцеляющей Любви* способствует ее дальнейшему открытию. Упражнения по управлению энергией на *Микрокосмической Орбите* сопровождаются медитациями *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков*. Эти три медитации красной нитью проходят через всю даосскую систему, и овладение ими важно для успешного следования практике *Исцеляющей Любви*. Люди, которые стремятся практиковать методы развития сексуальных способностей только

для удовлетворения сексуальных желаний, могут поставить под угрозу свое физическое и душевное здоровье, если они предварительно не пройдут этот подготовительный курс, позволяющий очистить каналы тела и сознания.

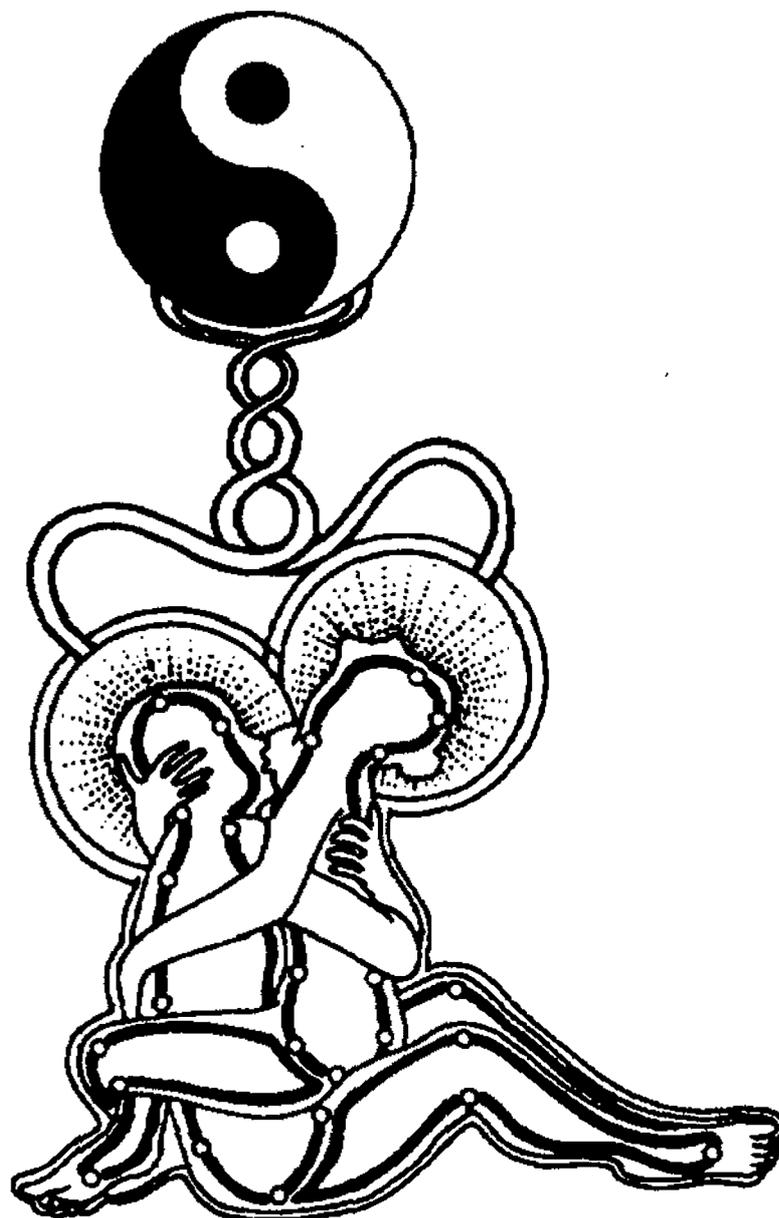


Рис. 10-1. Упражнение Исцеляющей Любви в паре.

Сохранение и преобразование — это два краеугольных камня *Исцеляющей Любви*. Несмотря на то что принцип сохранения относится как к мужчинам, так и к женщинам, упражнения, которые они применяют для сохра-

нения сексуальной энергии, разные. Мужчины в основном теряют сексуальную энергию вследствие семяизвержения. Женщины же во время оргазма теряют мало сексуальной энергии, основные потери *Чин Ци* у них имеют место во время менструаций и родов. Как у мужчин, так и у женщин основная потеря *Чин Ци* происходит, когда сперматозоиды или яйцеклетки покидают тело. Поэтому для сохранения сексуальной энергии в практиках *Исцеляющей Любви* акцент делается на сохранении спермы и яйцеклетки, за исключением тех случаев, когда желательно, чтобы произошло зачатие, и на изучении способов реабсорбции, преобразования и обеспечения рециркуляции *Чин Ци* яйцеклетки и спермы. Существует несколько практик, которые помогают этого добиться.

Народная мудрость на Западе давно соглашалась с *Дао* относительно важности сохранения сексуальной энергии. Например, большинство спортивных тренеров предупреждают своих подопечных о необходимости воздержания от сексуальной активности перед важными соревнованиями или матчами. Подобно этому, Наполеон Хилл в своей известной книге «Думай и богатей» посвятил целую главу необходимости сохранения сексуальной энергии для достижения значительных жизненных успехов.

Тем не менее, западные биологи до недавнего времени придерживались мнения, что мужская сперма производится организмом сравнительно легко и «дешево», а частые семяизвержения не приводят к его существенному истощению. Результаты последних научных исследований, опубликованные Натали Анжьер в газете «Нью-Йорк Таймс» 3 декабря 1992 года, поставили эти взгляды под серьезное сомнение. Ученые, занимаясь изучением червей, обнаружили, что сам процесс образования семени значительно сокращает срок жизни мужских особей.

Уэйн А. Ван Воорхис, аспирант-исследователь Аризонского Университета в городе Таксон, обнаружил, что мужские особи круглых червей по продолжительности жизни значительно уступают женским особям, и прямо связал это с семяизвержением.

Когда он во время эксперимента «лишил мужские особи червей возможности производить семя при сохранении влечения к спариванию, эти особи жили по меньшей мере в полтора раза дольше нормальных мужских особей, способных к оплодотворению. Результаты подтверждают, что образование спермы связано со значительно большими, чем полагают ученые, трудностями, и требуют отвлечения ресурсов, которые в противном случае могли бы быть использованы для обеспечения большей продолжительности жизни мужских особей». Комментируя эти исследования, некоторые ученые высказались в поддержку точки зрения, что, возможно, «по меньшей мере часть разницы в продолжительности жизни мужчин и женщин может быть связана с процессом образования семени», отмечая при этом, что женщины в среднем живут на 6 лет дольше мужчин.

В ходе исследования удалось установить, что нормальные мужские особи червей, лишённые возможности спариваться, жили около 11,1 дня, тогда как срок жизни тех, которые имели возможность спариваться без каких-либо ограничений (то есть находились в состоянии, требующем регулярного образования семени), составлял только 8,1 дня. Однако черви, которых искусственно освободили от необходимости образовывать семя и которым была предоставлена возможность произвольно спариваться, жили почти 14 дней. Черви-гермафродиты, нормально образующие как яйцеклетки, так и семя, жили в среднем 11,8 дня, независимо от количества актов спаривания. Однако те гермафродиты, которых в ходе экспе-

римента лишили способности образовывать семя при сохраненной способности образовывать яйцеклетки, жили 19 дней.

Несмотря на то, что ученые сомневаются в корректности распространения результатов этого исследования на человека, даосские мастера в течение последних четырех тысячелетий разрабатывали проверенные временем методы физической близости без семяизвержения. Исследования подтверждают, что методы сохранения, применяемые даосами, в корне отличаются от подавления сексуального желания, которое практикуют священники, монахи и монахини многих религий мира. Даосы известны своим долгожительством, а монахи и монахини, живущие в безбрачии, обычно этим похвастаться не могут. В результате проведенного недавно исследования выяснилось, что католические священники в четыре раза чаще болеют раком предстательной железы, чем обычные люди, что, с точки зрения даосских медицинских представлений, является следствием отрицательного влияния «застойной Ци».

Дыхательные техники

Практики Исцеляющей Любви по *Дыханию Яичек и Яичников* учат возвращать обратно и обеспечивать рециркуляцию Ци, которая ушла в репродуктивную систему, так, чтобы она питала другие части тела, прежде чем покинуть его в процессе семяизвержения или менструации. Эта энергия может лечить органы и железы внутренней секреции, укреплять мозг, кости и нервную систему, стимулировать организм и еще больше открывать *Микрокосмическую Орбиту*.

Женщины часто отмечают значительное ослабление симптомов предменструального синдрома (ПМС), а также облегчение, сокращение продолжительности и уменьшение болезненности месячных.

Вследствие обеспечения во время *Дыхания Яичников и Яичек* рециркуляции *Ци* сперматозоидов и яйцеклеток, следует воздержаться от его применения в том случае, когда желательно зачатие. Совершенное владение этим дыханием предусматривает использование нетрадиционных методов контрацепции.

Для того, чтобы подробно ознакомиться с упомянутым и другими методами сексуального развития, приводимыми в данной главе, мужчинам следует обратиться к книге «Даосские секреты любви»⁴, а женщинам — «Исцеляющая любовь Дао»⁵.

Техники мышечного напряжения-расслабления

В практиках *Напряжения Мошонки и Яичников/Влагалища* используется специальное дыхание и напряжение мышц для привлечения свежей *Ци* к репродуктивным органам, которая укрепляет, стимулирует и затопляет всю область. Регулярная практика способствует снятию ментальных проблем. Следуя ей, мужчины укрепляют предстательную железу и яички, а женщины — яичники и шейку матки, а также увеличивают силу мышц влагалища.

Женские упражнения с яйцом

Многие современные женщины никогда не испытывали оргазма. Согласно результатам проведенных недавно сексуальных исследований, тонус мышц влагалища, особенно лонно-копчиковой мышцы, прямо связан с потенциальными способностями ощущения оргазма. В одном из экспериментов врачи измерили силу сокращения лонно-копчиковой мышцы и сравнили ее со способностью ощущать оргазм. У женщин, не испытывающих оргазма, средний результат измерения силы сокращения на пери-

⁴ Аврора Пресс, 1984 г.

⁵ Книги по Исцеляющему Дао, 1986 г.

неомере Кегеля⁶ составил 7,43 мм рт.ст., тогда как женщины» испытывающие клиторный оргазм, но не испытывающие влагалищного оргазма, показали результат 12,31 мм рт. ст. Результат у женщин, испытывающих как клиторный, так и влагалищный оргазм, составил 17 мм рт. ст.

Исцеляющее *Дао* дает возможность женщинам укрепить влагалищные мышцы с помощью упражнения с яйцом. Под упражнением с яйцом понимается введение во влагалище небольшого нефритового яйца и приобретение навыков сжатия мышц влагалища для перемещения яйца по влагалищу. Развитие влагалищных мышц не только усиливает способность женщины испытывать оргазм, но одновременно способствует усилению наслаждения партнера. В гаремах императоров древнего Китая их жены и наложницы, усвоившие упражнение с яйцом под руководством даосских врачей, держали это искусство в секрете, так как упражнение повышало их способность доставлять удовольствие императору. Если женщина становилась любимой наложницей, ее авторитет среди других наложниц гарема значительно возрастал. При прочих равных условиях те, кто овладел упражнением с яйцом (рис. 10-2), обладали определенным преимуществом.

Помимо тех преимуществ, которые оно обеспечивает в сексе, упражнение с яйцом очень полезно для здоровья. Усилив способность втягивать энергию, можно впитывать больше исцеляющей *Энергии Земли* и направлять сексуальную энергию вверх для уравнивания и укрепления всех систем организма. Упражнение с яйцом используется также в качестве вспомогательного средства для выполнения *Дыхания Яичников*, *Восходящего Оргазма* и *Нейгун Костного Мозга*, используемого для увеличения костного мозга.

⁶ Инструмент для измерения силы произвольных сокращений мышц промежности (— прим. перев.)

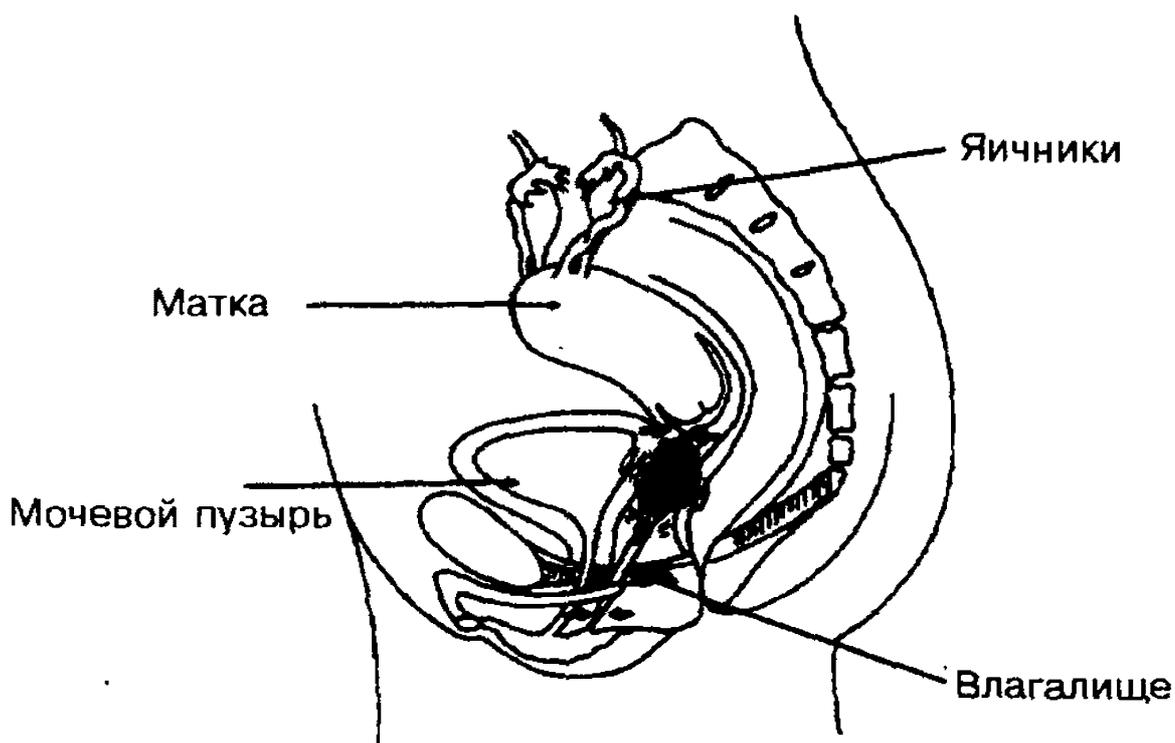


Рис. 10-2. Упражнение с яйцом.

Восходящий оргазм

Доктор медицины Дэвид Рюбен в книге «Все, что вы всегда хотели знать о сексе (но стеснялись спросить)» описывает оргазм так, как его обычно представляют западные сексологи. Он утверждает, что «для достижения оргазма вся сила нервной системы организма должна быть сконцентрирована в половых органах. Для успешного оргазма необходимо, чтобы каждый микровольт электрической энергии был направлен к пенису или к клитору и влагалищу».

Хотя это описание и подтверждает, что сама природа сексуального возбуждения предполагает мобилизацию и концентрацию *Ци* (электрической энергии) организма, Рюбен не вышел за рамки «оргазма половых органов», как его называют даосы. Они утверждают, что энергия оргазма — это квинтэссенция всех возможностей организма, полученная от всех наших органов, желез и клеток

в результате удивительного электрохимического процесса, протекающего при сексуальном возбуждении.

Тело думает, что мы собираемся создать новую жизнь, ребенка, и поэтому оно отдает свою дополнительную энергию, чтобы зачать новую жизнь. Однако сегодня для большинства людей половой акт — это обычный способ разрядки, а не средство продолжения рода. При обычном сексе эта энергия направляется к половым органам и просто теряется во время так называемого «изливающегося наружу» оргазма. При половом акте мужчины теряют гораздо больше энергии, чем женщины, однако во время оргазма энергию обычно отдают как мужчины, так и женщины.

Даосы осознали огромные возможности внутреннего алхимического развития во время полового возбуждения. Даосский оргазм концентрируется на той энергии, которая была привлечена к половым органам, и распространяет ее по всему телу. Это сексуальное «электричество» активизирует и стимулирует многие другие центры организма. Такой оргазм называется «обращенным внутрь» и достигается с помощью *Восходящего Оргазма*.

В практике *Восходящего Оргазма* вся Ци и гормоны, которые были активизированы и высвобождены во время полового возбуждения, вновь захватываются и распространяются по телу. Это переносит переживание оргазма с ограниченного «изливающегося наружу» оргазма половых органов на «обращенный внутрь» оргазм всего тела. Обращенный внутрь оргазм более интенсивен, продолжителен и приносит истинное блаженство. Он стимулирует и питает все системы организма, особенно мозг, органы чувств, нервную систему и внутренние органы и железы (рис. 10-3).

Управлять энергией полового возбуждения так же трудно, как удерживать табун диких лошадей. Поэтому *Восходящий Оргазм* сначала отрабатывают без партнера.

Только после приобретения достаточных навыков управления своей мощной сексуальной энергией можно применять эти методы во время физической близости с партнером.

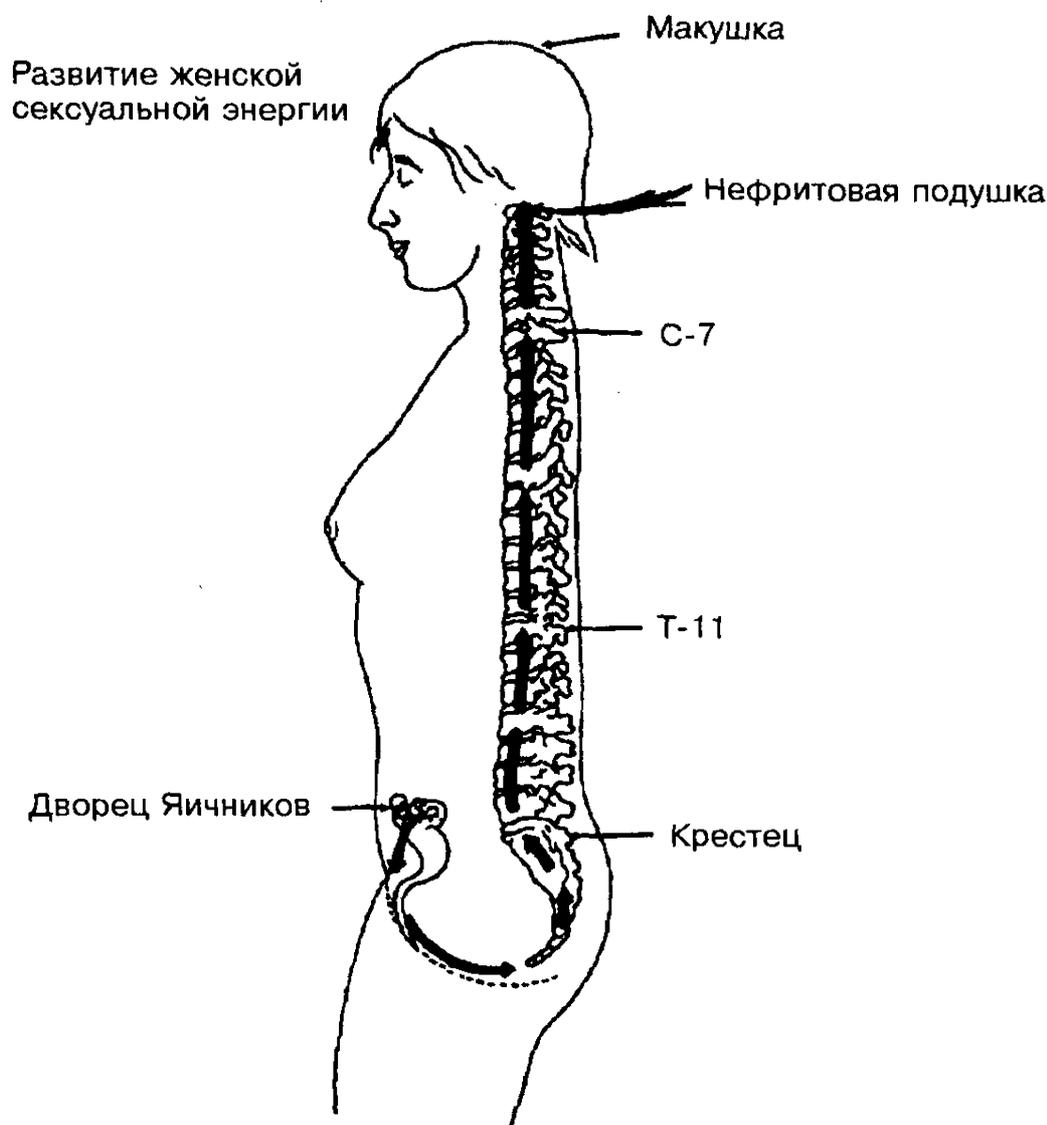


Рис. 10-3. Восходящий оргазм.

Парные техники

Гармонизация сексуальных отношений

Мужчина принадлежит к Ян.

Особенность Ян в том, что он быстро возбуждается,
Но он также быстро остывает.

Женщина принадлежит к Инь.

Особенность Инь в том, что она возбуждается медленнее,

Однако она и остывает медленнее.

Уравновешивание Кань и Ли (Воды и огня, мужского и женского) на сексуальном уровне. Даосы утверждают, что мужчины по своей природе Ян и подобны огню — быстро загораются и быстро сгорают. Женщины по своей природе Инь и подобны воде — требуется время, чтобы довести их до кипения, однако после этого они долго не остывают. Искусство *Исцеляющей Любви* уравновешивает Инь и Ян, обеспечивая полное удовлетворение обоих партнеров.

В Парных Техниках (практика с партнером) первой задачей является обеспечение контроля над семяизвержением мужчины. Способность мужчины к более частой и продолжительной физической близости не только усиливает удовольствие, которое он получает, но и повышает его возможность удовлетворить женщину. Вторая задача состоит в том, чтобы женщина достигла полного возбуждения и оргазма. Чтобы этого добиться, партнеры должны поддерживать друг друга.

Физическая близость и обмен Инь и Ян на Микрокосмической Орбите. Вследствие того, что мужчины больше Ян, а женщины Инь, они могут помочь друг другу лучше сбалансировать свои энергии путем обмена своими Ци во время физической близости. Для этого оба партнера должны предварительно открыть свои *Микрокосмические Орбиты* в качестве первого шага к уравновешиванию Ян-канала в позвоночнике и Инь-канала, проходящего спереди. Затем, во время физической близости, мужчина и женщина могут направить циркулировать свои возбужденные Ци по *Микрокосмической Орбите* своей и партнера.

Если оба партнера открыли свои *Микрокосмические орбиты*, естественная полярность мужчины и женщины в значительной степени усиливается, а энергетический поток становится гораздо более мощным, так как эти два главных канала питают все жизненно важные органы и связанные с ними меридианы. Этот уравнивающий и питающий энергией обмен энергиями Инь и Ян составляет основу практики *Исцеляющей Любви* и является частью пути, который ведет настойчивого ученика не только к сексуальному наслаждению, но к долголетию и бессмертию (рис. 10-4).

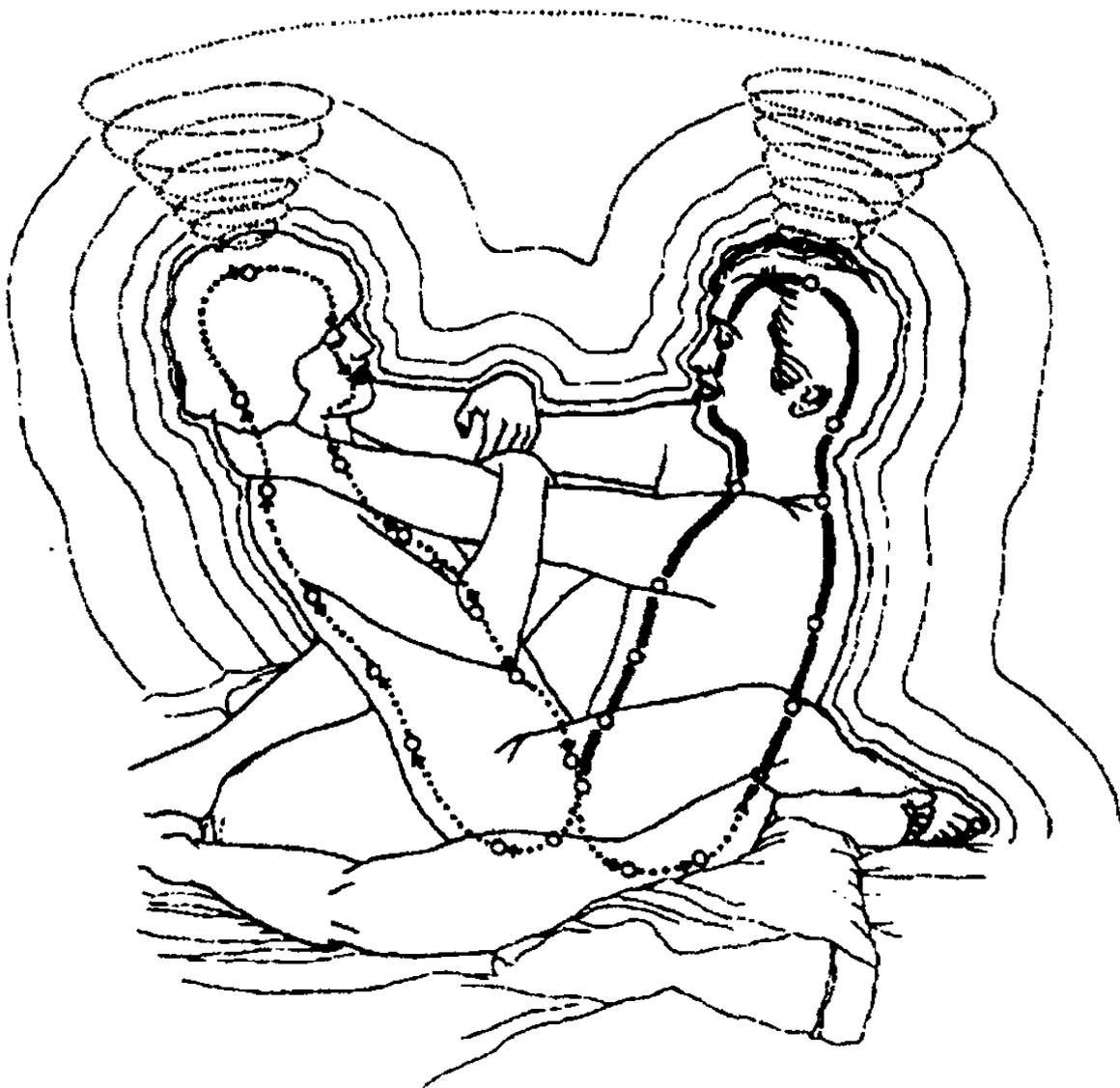


Рис. 10-4. Обмен сексуальной энергией Инь и Ян.

Когда вы сможете открыть и получить энергию любви своего партнера, и когда ваш партнер, в свою очередь, откроет и получит вашу энергию, вы испытаете такое чувство слияния и близости, какое невозможно сравнить ни с чем из того, что вы испытывали до этого. Вы с каждым днем все больше и больше будете любить друг друга и ваша взаимная любовь будет обогащать всех, кто вас окружает. Так расцветает сексуальная любовь и переходит на более глубокий духовный уровень.

Парная сексуальная практика и духовное развитие

Духовное развитие непосредственно связано с эмоциями и отношением. Как уже упоминалось раньше, эмоции находятся в различных органах тела. С помощью *Внутренней Улыбки*, *Шести Исцеляющих Звуков*, а потом и медитации *Слияния Пяти Стихий* мы можем научиться поддерживать связь со своими эмоциями в их источнике — наших внутренних органах. Мы сможем со временем обрабатывать, высвобождать и преобразовывать свои отрицательные эмоции и усиливать свои положительные, конструктивные и разумные эмоции.

Выражение *Парная практика* в древних даосских текстах используется также для описания действий человека, который в одиночку совершенствует свои дуалистические сексуальные энергии Инь и Ян. Этот вид высшей внутренней практики, известный под названием *Алхимического Брака*, или связи с самим собой, рассматривается в главе, посвященной практике *Кан* и *Ли*.

Умножающая сила сексуальной энергии. Здоровое сексуальное общение часто называют «заниматься любовью»⁷, и с даосской точки зрения мы именно этим и занимаемся. Сексуальная энергия — это созидательная энергия. Она способна усиливать другие энергии по зако-

⁷ Англ. «Make Love» — «делать любовь».

ну экспоненциальной зависимости. В момент зачатия *Чин Ци* активизирует две первичные клетки, из которых зарождается человек, — одну яйцеклетку и один сперматозоид, которые разовьются в триллионы клеток, составляющих зрелого человека.

Аналогично осуществлению стимуляции размножения на клеточном уровне, наша *Чин Ци*, или сексуальная энергия, расширяет и усиливает наши эмоции. Именно поэтому сексуальное удовольствие приносит наивысшее блаженство, а чувство любви так сильно и всеобъемлюще. Существует и отрицательная сторона: самые сильные ссоры — это ссоры между любовниками, а страх, крушение надежд, гнев, беспокойство и депрессия часто сопровождают сексуальные отношения. Многие убийства происходят на почве ревности, супружеской неверности, изнасилований, то есть имеют сексуальную подоплеку, а крушение браков и чувство обиды часто являются следствием сексуальной неудовлетворенности.

Поэтому перед тем, как приступить к *Парной практике*, важно сначала растворить все негативные эмоции и очистить от них свои органы. Используя навыки, приобретенные в процессе освоения практик *Внутренней Улыбки*, *Шести Исцеляющих Звуков* и *Слияния Пяти Стихий*, вы соединитесь с добродетелями своей души, выраженными с помощью органов вашего тела. После этого сексуальная энергия привлекается в соответствующие органы, что подобно подливанию масла в огонь — сексуальная энергия многократно усиливает добродетель, выраженную этим органом.

Эта способность усиления может преобразовать любовь к отдельному человеку в любовь ко всему мирозданию. В процессе практики мы можем поднять свои добродетели до высочайшего уровня святого или бессмертного. Это высшая цель, на которую мы можем направить

свою сексуальную энергию — цель достижения просветления.

Парная практика и лечение с использованием сексуальной энергии

На протяжении многих столетий даосские врачи рекомендовали различные позы и способы физической близости для лечения различных заболеваний и для поднятия тонуса определенных систем организма. Некоторые позы полезнее для мужчин, другие — для женщин, а многие одинаково подходят для тех и других. Вообще, один из партнеров активен тогда, когда другой пассивен. Активный партнер передает исцеляющую энергию пассивному.

Эти позы подробно описаны в *Су Ну Цин* («Книге обыкновенной женщины»). Несколько важных поз включены в книгу «Исцеляющая Любовь Дао: развитие женской сексуальной энергии». В *Су Ну Цин* не рассматривается подробно циркуляция энергии в приведенных позах. После того как вы научитесь контролировать свою сексуальную энергию и управлять ею с помощью *Дыхания Яичек и Яичников* и *Восходящего Оргазма*, научитесь обеспечивать циркуляцию этой энергии и обмениваться ею со своим партнером, поза не будет иметь существенного значения. Только с помощью силы сознания вы сможете, независимо от принятой позы, произвольно направлять энергию в любую нуждающуюся в исцелении точку своего тела или тела своего партнера.

Сексуальная энергия в практике Тай Цзи Цигун и Цигун Железной Рубашки

Трудно жить полноценной сексуальной жизнью, если вы недостаточно подготовлены физически. Цигун *Железной Рубашки* и *Тай Цзи Цигун* помогают укрепить не только мышечную систему, но и скелет, эндокринную,

пищеварительную, сердечно-сосудистую, выделительную и нервную системы, а также кожные покровы. Частые упражнения промежности и ануса по системе Цигун *Железной Рубашки* укрепляют и тонизируют мышцы любви тазового дна, облегчая выполнение *Восходящего Оргазма*.

Регулярная практика *Тай Цзи* Цигун и Цигун *Железной Рубашки* обеспечивает продуцирование, поглощение и циркуляцию больших количеств *Ци*. Человек ощущает себя физически подготовленным, сильным, наполненным энергией *Ци* и не чувствует физической слабости. Повышенная выносливость, чувствительность и гибкость обеспечивают физическую возможность экспериментировать с различными позами физической близости, увеличивая вероятность ощущения нового, еще не испытанного удовольствия. Каждое из упражнений позволяет вывести определенный вид энергии — *Энергии Земли*, сексуальной, *Ци* жизненно важных органов — на *Микрокосмическую Орбиту*.

Даже физические недостатки не являются препятствием для занятий — объем занятий должен быть настолько полным, насколько это возможно. Известный мастер *Тай Цзи* однажды сказал: «Практика Цигун может принести пользу любому, кто еще продолжает дышать и сохраняет сознание!»

Сексуальная энергия и Нэйгун — Цигун для укрепления костей и наполнения костного мозга силой

Нэйгун Костного Мозга использует связь между сексуальной энергией и скелетной системой. Наличие этой связи с давних времен признавалось китайской медициной. *Нэйгун Костного Мозга* укрепляет половые органы и разносит *Чин Ци* и половые гормоны по всему телу. Эта энергия захватывается и хранится в костях

Ци-массаж с использованием сексуальной энергии

Массаж полезен для любой части тела, включая половые органы. Регулярный Ци-массаж с использованием сексуальной энергии стимулирует нервные рецепторы половых органов, усиливает циркуляцию крови и увеличивает выработку половых гормонов. Этот массаж не универсален для женщин и мужчин по той простой причине, что их половые органы различны. Мужские половые органы расположены главным образом снаружи, тогда как женщина обладает в основном внутренними половыми органами. Мужчины обучаются разнообразным методам массажа почек, яичек, пениса, промежности и мошонки. Женщины учатся особым методам массажа молочных желез, почек, яичников и матки при одновременной активации внутренних органов и эндокринных желез с помощью сознания и чувств, аналогично тому, как этого требует техника *Восходящего Оргазма* (см. раздел «Нэйгун Костного Мозга»).

Дыхание костями

Ци-массаж с использованием сексуальной энергии стимулирует выработку и распространение половых гормонов. Половые гормоны являются частью того, что в китайской физиологии называется *Чин Ци*. Кроме того, что они связаны со скелетной системой, эти гормоны причастны ко многим физическим процессам, включая старение. Даосы стараются поддерживать *Чин Ци* сильной, чтобы замедлить процесс старения и способствовать омоложению и долголетию.

Обилие *Чин Ци* важно для успешного применения практического даосского метода восстановления костного мозга. Костным мозгом вырабатываются красные и белые кровяные тельца. В процессе старения костный мозг начинает высыхать и замещаться жиром. Оставшийся кост-

ный мозг, продолжая вырабатывать адекватное количество новых кровяных телец, испытывает перенапряжение. Восстанавливая костный мозг, мы обеспечиваем достаточную выработку кровяных телец. Это помогает поддерживать устойчивое снабжение кислородом всех клеток организма и создавать сильную иммунную систему.

При регулярных занятиях большинство систем организма становятся сильнее, чувствительнее и отзывчивее, и система половых органов не является исключением. Нас никогда не учили в школе тренировать наши половые органы. Сама мысль о выполнении таких упражнений может сначала показаться странной, однако наградой за регулярные занятия будет улучшение гормонального обмена, более сильные и здоровые органы и повышение сексуальных возможностей и реакций.

Могущество сексуальной энергии

Сексуальная энергия является одной из наиболее сильных энергий. Большинство людей не знают, что ее можно использовать не только для деторождения, но и в других направлениях, и поэтому теряют столь богатый источник энергии. В течение тысячелетий даосы разрабатывали искусные методы сохранения, уравнивания и преобразования сексуальной энергии для улучшения физического и душевного здоровья, поддержания отношений, приносящих больше удовлетворения и счастья, и для быстрого духовного развития.

Техники и принципы сохранения и преобразования энергии, изученные во время практик *Микрокосмической Орбиты* и *Исцеляющей Любви Дао*, служат основой успешного совершенствования во множестве других практик *Исцеляющего Дао* более высокого уровня.

ПРАКТИКА: соединение страсти с потоком Силы Любви

Этот цикл практики требует сосредоточения на том, чтобы еще больше открыть Функциональный канал (Концептуальный Сосуд), придавая особое значение соединению сердечного и сексуального центров и развитию связи между Средним и Нижним *Дан-Тянь*. Практически каждая система духовного развития признает необходимость активации как сексуальной энергии, так и сердца. Однако лишь некоторые из этих систем объясняют, как можно эти две силы — сострадание и сексуальное желание — соединить и использовать вместе для духовного развития.

Когда вы объедините открытие сердца и активацию своей сексуальной энергии с *Изначальной Силой*, вы почувствуете, что ваша *Изначальная Сила* изменилась. Вы ощутите качественные и количественные изменения и вас охватит чувство покоя, удовлетворения, безопасности и комфорта.

Развивать энергию сострадания сердца до более высокого уровня позволяет второй уровень медитации *Слияния Пяти Стихий*. Для того чтобы полностью пробудить свою сексуальную энергию и научиться управлять ею, вы должны овладеть практикой *Исцеляющей Любви Дао*. В этой книге представлены более высокие уровни *Микрокосмической Орбиты*. Читатели, которые уже овладели практиками *Слияния Пяти Стихий* и *Исцеляющей Любви*, с легкостью смогут осуществить этот этап соединения энергий. Если же вы еще начинающий и хорошо овладели практикой на уровне этой книги, вы извлечете из этого этапа много пользы для себя.

Развитие сексуальной энергии и обеспечение ее циркуляции по Орбите можно осуществлять в следующей последовательности:

1. Цигун-разминка. Начинайте с раскрепощения позвоночника с помощью Цигун-разминки: *Спинномозговое Дыхание, Железный Мост, Шея Журавля, Шея Черепахи, Встряхивание Позвоночника и Покачивания Позвоночника*. Отдохните. Почувствуйте, что позвоночник открылся и раскрепостился. Делая вдох, представляйте, что вы впитываете в позвоночник белый туман Земли, который очищает ваш мозг. На выдохе почувствуйте, как все, что загрязняло позвоночник, выходит из вас в виде мутного серого тумана. Повторите 9-18 раз.

2. Шесть Исцеляющих Звуков. Произнесите *Шесть Исцеляющих Звуков*.

3. Внутреннее сосредоточение. Подготовьтесь — сядьте на стул и примите позу, способствующую медитации.

Осознайте все, что вас окружает. Почувствуйте, как ступни ваших ног касаются пола, ощутите свои соединенные кисти, стул под собой. Осознайте звуки внутри комнаты, вне ее и звучание своего тела.

Переведите внимание на свое дыхание. Почувствуйте, как ваше тело свободно расширяется на вдохе и сжимается на выдохе. Вдохните и выдохните, осознавая расширение и сжатие, 9, 18 или 36 раз.

4. Раздуйте огонь.

5. Откройте основную Микрокосмическую Орбиту.

6. Выполните *Космическую Внутреннюю Улыбку*, чтобы выйти на уровень своей Высшей Сущности.

7. Откройте сердце.

Активация сексуального центра

Техника для женщин: трансформация крови в Ци

1. Потрите ладони друг о друга, чтобы они нагрелись. Накройте ладонями молочные железы, слегка надавите на них и начинайте их массировать, направляя движения на-

ружу (рис. 10-5). Осознайте владалище и шишковидную железу и гипофиз. Сделайте 18 массажных движений — вверх внутри и вниз снаружи молочных желез. Это составляет один цикл. Отдохните, слегка касаясь пальцами сосков и соберите энергию из молочных желез, половых органов, гипофиза и шишковидной железы в сердечный центр. Повторите 2-4 раза (рис. 10-6).

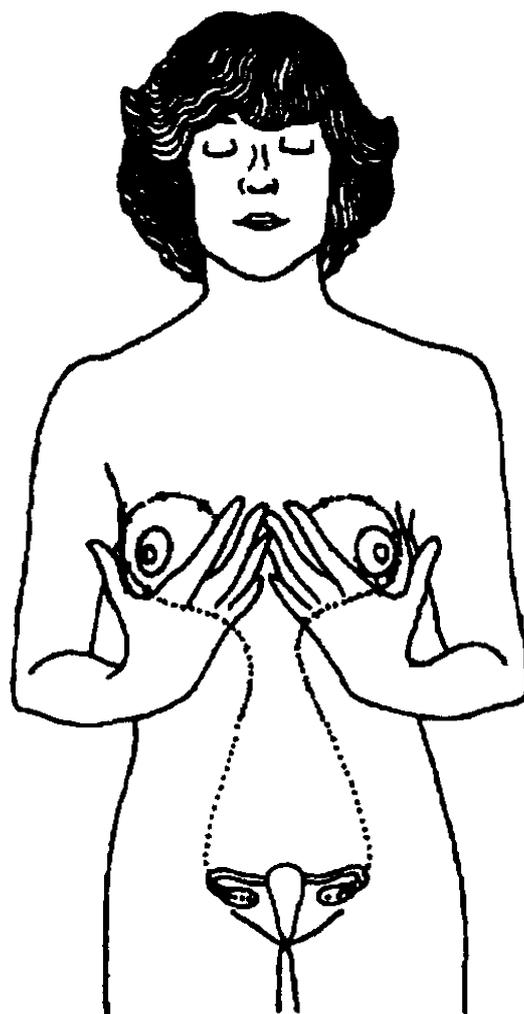


Рис. 10-5. Массаж молочных желез движениями наружу.

2. Поменяйте направление массажа и соберите энергию обратно в соски. Установите связь с областью спины по обе стороны от позвоночника между остистыми отростками Т-5 и Т-6 и проведите ее вниз в почки. Повторите весь цикл 2-4 раза (см. рис. 5-34 и 5-35 Главы 5).

3. Переместите кисти рук на область почек, помассируйте их и 9-18 раз слегка встряхните. Отдохните и почувствуйте, как согреваются почки. Массаж, встряхивание и отдых составляют один цикл. Выполните 2-3 таких цикла.

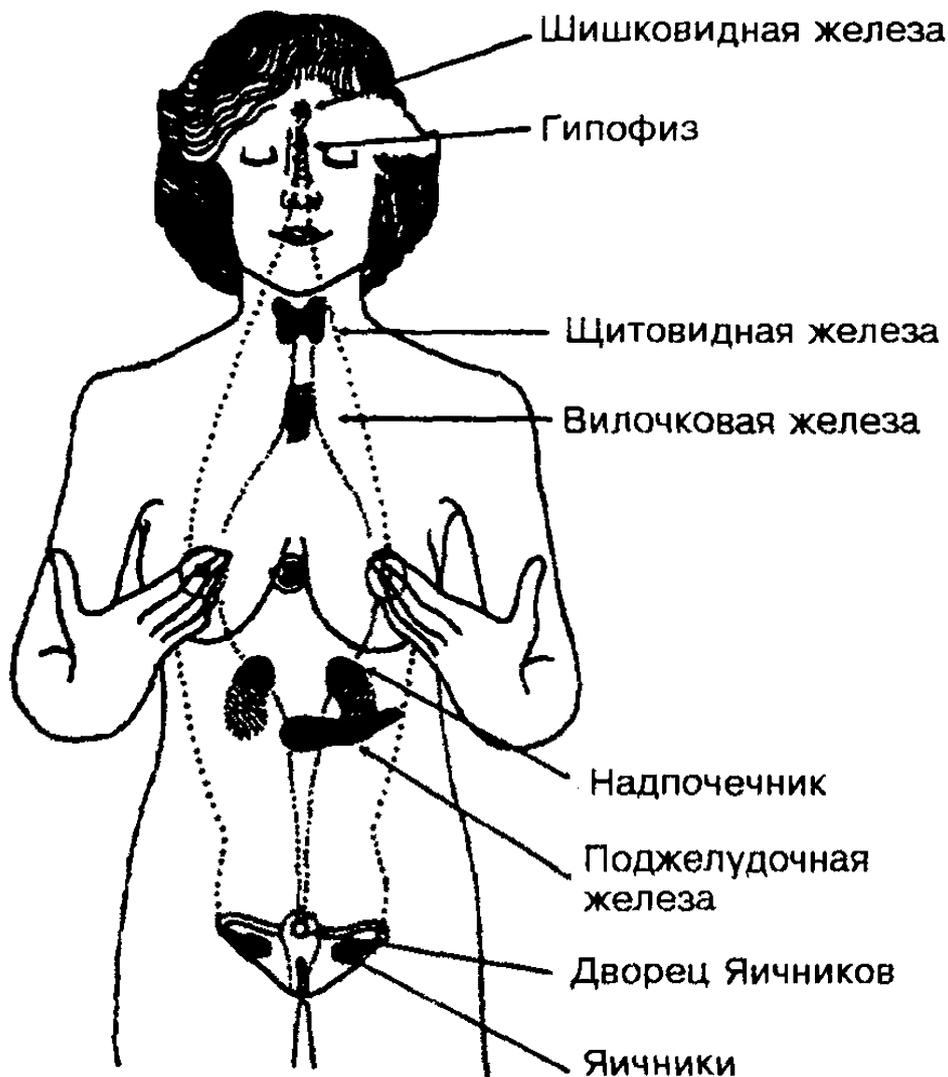


Рис. 10-6. Коснитесь сосков пальцами и соберите энергию молочных желез и сексуальных органов в сердечном центре.

4. Переместите ладони в нижнюю часть живота и массируйте пах вверх до яичников. Затем массируйте область печени, желчного пузыря и селезенки и снова вернитесь в область паха. Начните с нижней части в направлении наружу круговыми движениями внутрь и вверх, а затем

опять наружу и вниз, повторив весь цикл 36 раз. После этого повторите все 36 раз в обратном направлении (рис. 10-7).

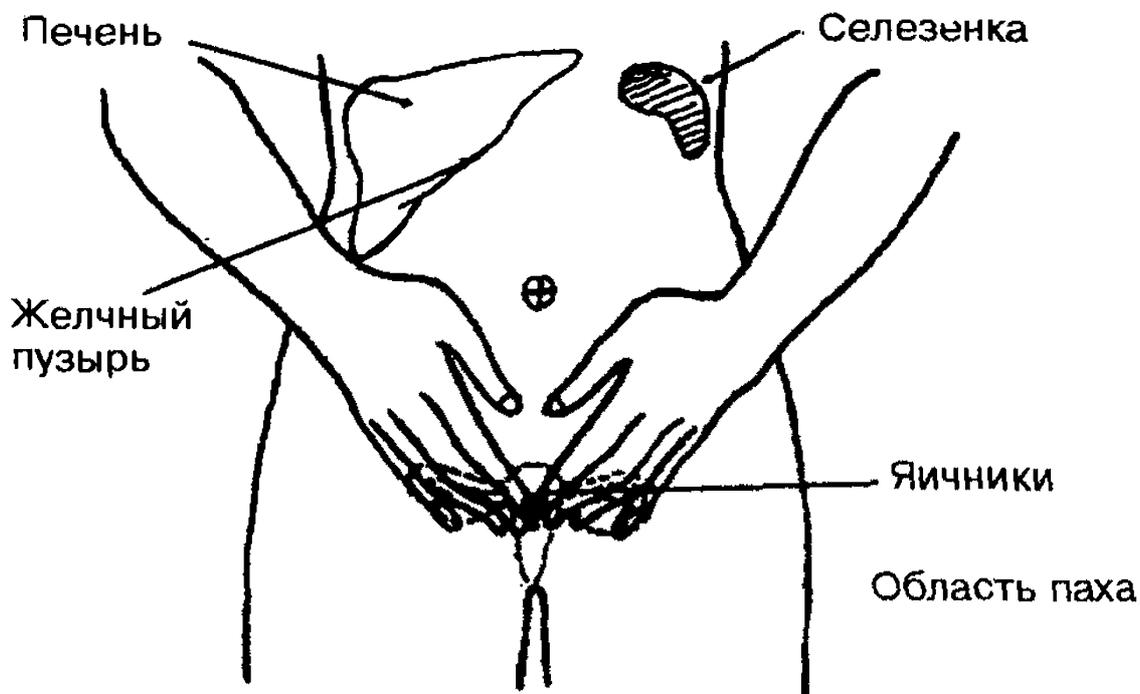


Рис. 10-7. Массаж паховой области и талии.

5. Переместите ладони вниз на область сексуального центра — *Дворец Яичников* (рис. 10-8). С помощью силы сознания/глаз слегка напрягите круглую мышцу радужной оболочки и мышцы вокруг глаз. Почувствуйте, как они стимулируют мышцы влагалища (первые ворота сексуальной энергии), зев шейки матки (вторые ворота сексуальной энергии), а также почувствуйте легкое напряжение анальных мышц. Это поможет собрать сексуальную энергию, которую вы активизировали.

6. Сделайте паузу. Почувствуйте, как энергия расширяется в сексуальном центре.

Техника для мужчин: трансформация семени в Ци

1. Потрите ладони одна о другую, пока они не станут теплыми. Помассируйте и слегка встряхните почки 9-18 раз. Отдохните и почувствуйте, как почки нагреваются. С

помощью силы сознания/глаз соберите энергию из почек. Сделайте глубокий вдох, направив его в почки, затем выдохните и сконденсируйте энергию в *Вратах Жизни*. Повторите весь цикл 2-4 раза (рис. 10-9).

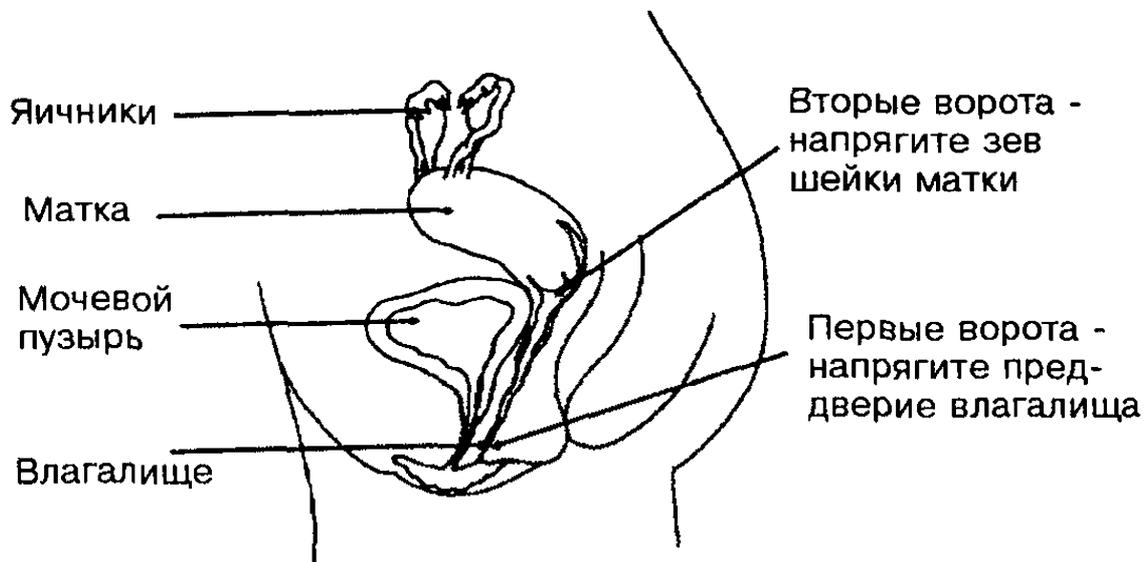


Рис. 10-8. Закрытие двух сексуальных ворот.

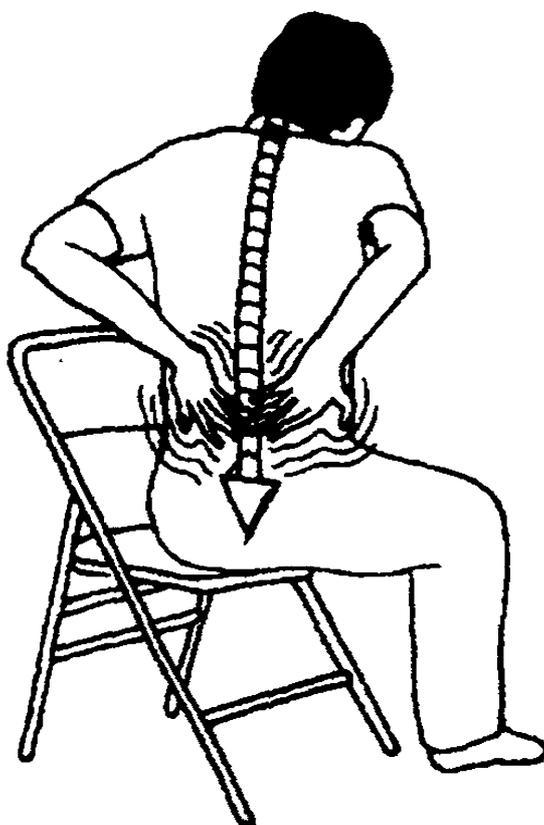


Рис. 10-9. Массаж и встряхивание почек.

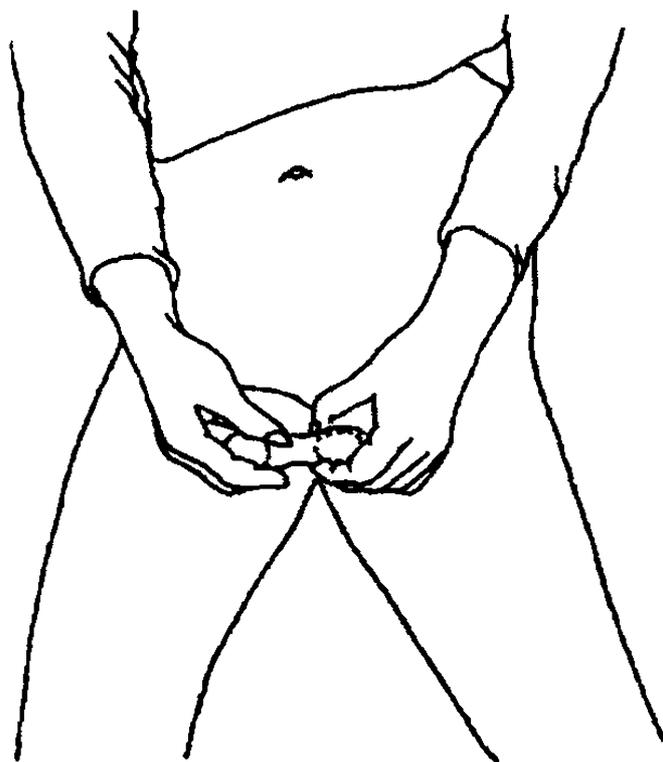


Рис. 10-10. Массаж яичек с помощью пальцев.

2. Установите связь почек с сексуальными органами.

3. Потрите ладони, чтобы они стали теплыми, и массируйте яички 18-36 раз. Отдохните и почувствуйте, как энергия собирается в центре яичек. Выполните 2-4 цикла (рис. 10-10).

4. Возьмите яички в левую ладонь. Правой выполняйте массаж области пупка, производя круговые движения вокруг пупка в направлении часовой стрелки. Выполните 36-81 раз. Поменяйте руки местами. Теперь возьмите яички в правую ладонь, а левой ладонью массируйте область пупка против часовой стрелки. Повторите 36-81 раз (рис. 10-11).

5. Поместите ладони на область сексуального центра. С помощью силы сознания/глаз слегка напрягите круглую мышцу радужных оболочек и мышцы вокруг глаз. Почувствуйте, как в результате стимулируется промежность, конец пениса и мочеполовая диафрагма. Почувствуйте, как слегка напрягается анальный сфинктер. Это

поможет собрать сексуальную энергию, которую вы активизировали (рис.10-12).

6. Немного отдохните. Почувствуйте, как энергия расширяется в сексуальном центре.

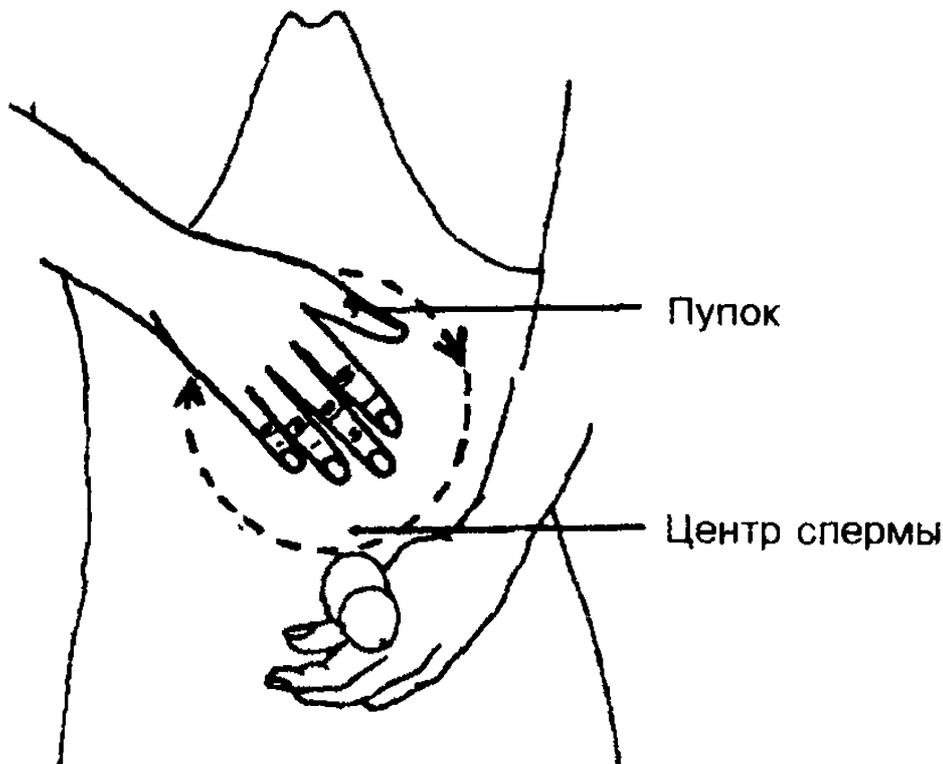


Рис. 10-11. Левая рука удерживает яички. Правая рука массирует нижнюю часть живота.

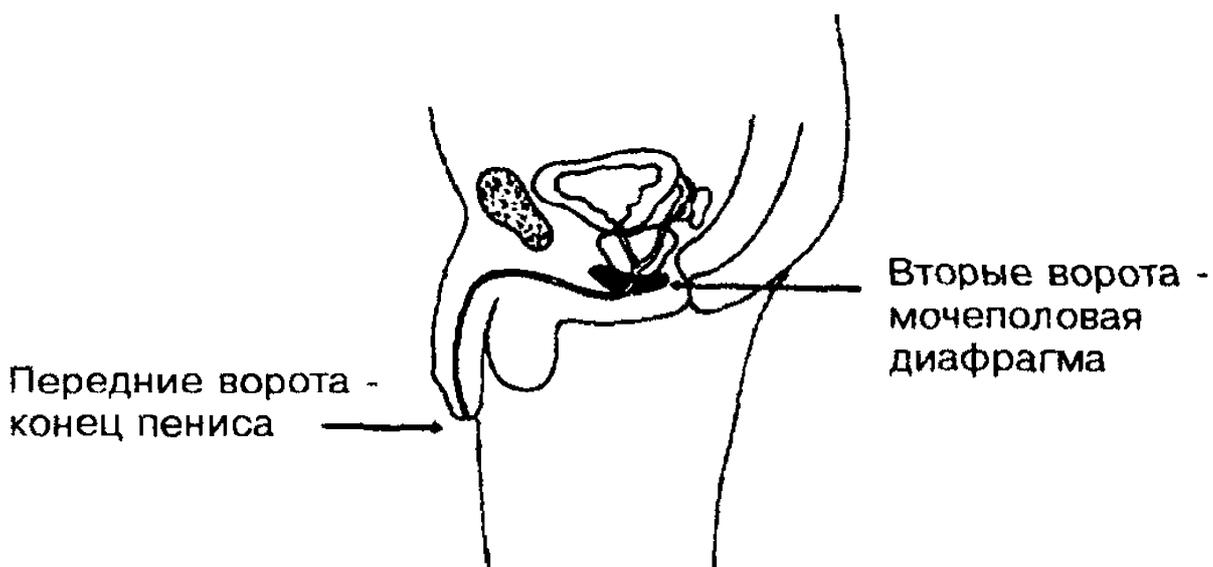


Рис. 10-12. Закрытие двух сексуальных ворот с помощью силы сознания/глаз.

Техника для мужчин и женщин: то же самое продолжайте вместе

7. Почувствуйте радость, любовь и счастье в своем сердце. Одновременно сосредоточьте свою сексуальную энергию в сексуальном центре. Осознайте умножающие способности своей сексуальной энергии, ее способность расширяться и многократно увеличивать другие энергии.

8. Переведите левую руку к сердечному центру, а правую расположите в области сексуального центра, ладонью вверх (рис. 10-13).

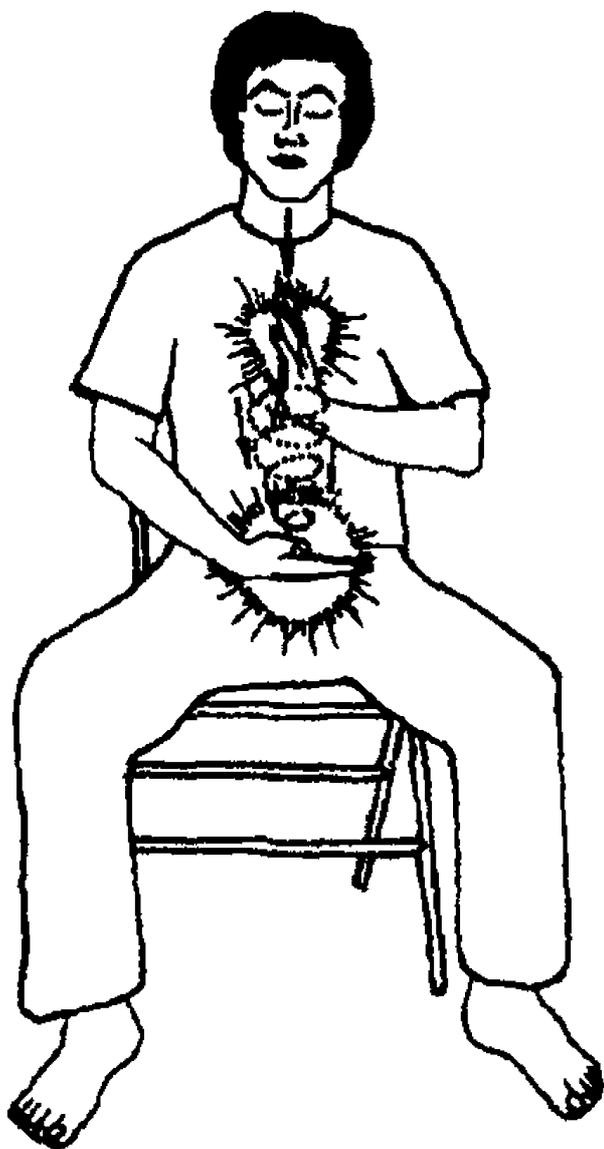


Рис. 10-13. Установление связи между сердечным и сексуальным центрами.

9. Осознайте *Универсальную Любовь* над собой. На вдохе направляйте эту Любовь в свое сердце, наполняя его ею. Почувствуйте, как ваше сердце переполняется любовью. Выдох направьте вниз в половые органы. Почувствуйте, как Энергия Любви из сердца и сексуальная энергия соединяются в блаженном оргазме. Повторите 6-9 раз или до тех пор, пока вы не почувствуете, что оргазм и блаженство заполняют ваше тело.

10. Почувствуйте связь между сексуальным и сердечным центрами в виде соединяющей их трубки. Вберите сексуальную энергию в сердце и почувствуйте, как распространяется радость, любовь и счастье, пока вам не покажется, что они заполняют небо и Землю (рис. 10-14).

11. Почувствуйте, как любовь и сексуальная энергия соединяются в оргазме и постепенно поднимаются по позвоночнику к макушке. Потом почувствуйте, как оргазм расширяется и соединяется с Космическим Оргазмом.

12. Вдохните, соберите Космический Оргазм во рту и в *Изначальную Силу* (область пупка). Почувствуйте, как туда поступают энергия сердца и сексуальная энергия. Отдохните и дайте им возможность распространиться по всему телу. Почувствуйте, что каждая клетка наполнена этой блаженной энергией, наиболее важной энергией, содержащейся в наших клетках. Посвятите 5-10 минут тому, чтобы впитать и сконденсировать Космический Оргазм (чувство блаженства).

Соединение с Энергией Земли. Впитайте энергию Матери-Земли и заставьте ее циркулировать по вашей *Микрокосмической Орбите*.

Защита ауры. Образуйте золотое яйцо вокруг своего тела для обеспечения защиты. Обеспечьте циркуляцию золотистого исцеляющего света вашего Высшего Я по *Микрокосмической Орбите*.

Необусловленная любовь



Рис. 10-14. Втяните энергию неба и Земли, энергию сердца и сексуальную энергию в свою *Изначальную Силу*.

Расширение Функционального (Концептуального) канала

1. Возвратитесь сознанием в межбровье. Втяните больше золотистого света *Силы Высшего Я*. С помощью сознания направьте энергию по спирали в межбровный

центр. Почувствуйте, как он расширяется и наполняется энергией.

2. Кончиком языка проведите взад-вперед по верхнему нёбу. Отдохните и осознайте язык и небо.

3. Вдохните, прижмите язык к нёбу и втяните *Ци* в межбровье и рот. Выдохните, сконденсируйте *Ци* во рту, затем расслабьтесь и позвольте *Ци* расшириться во рту. Почувствуйте сильную связь языка с небом. Повторите 9-18 раз.

4. Отдохните, затем коснитесь кончиком языка альвеол непосредственно за верхними зубами и начинайте медленно передвигать язык назад, не отрывая его от свода полости рта. Продолжайте, пока вы не почувствуете покалывание, металлический привкус или не ощутите прохождение слабого электрического тока в том месте, где язык касается нёба. Это значит, что вы установили хорошую связь и успешно соединили Управляющий и Функциональный каналы в области верхнего *Сорочьего Моста*.

5. Постучите зубами 18-36 раз, затем слегка сожмите и разожмите их. Это вызывает вибрацию костей и активизирует костный мозг для переноса *Ци* через более плотное вещество костей. Пусть энергия излучается в нёбо. С помощью сознания и глаз направляйте ее в этой области по спирали, 36 раз в каждом направлении. Вдохните и выдохните в небо 3-9 раз, используя слово «*Ци*» для увеличения находящейся там энергии.

6. Образуйте во рту слюну, проглотите ее, легко вдохните энергию, направив ее вниз, а потом направляйте ее по спирали в горловом центре. Почувствуйте, как энергия течет вниз и расширяется в горловом центре. Повторите 3-9 раз.

7. Легко вдохните энергию, направив ее вниз, и вращайте шар *Ци* в сердечном центре. Почувствуйте связь

между межбровным и сердечным центрами в виде трубки, соединяющей эти центры. Повторите 3-9 раз.

8. Легко вдохните энергию, направив ее вниз, и вращайте ее в Точке солнечного сплетения. Почувствуйте, как энергия течет вниз и там расширяется. Повторите 3-9 раз.

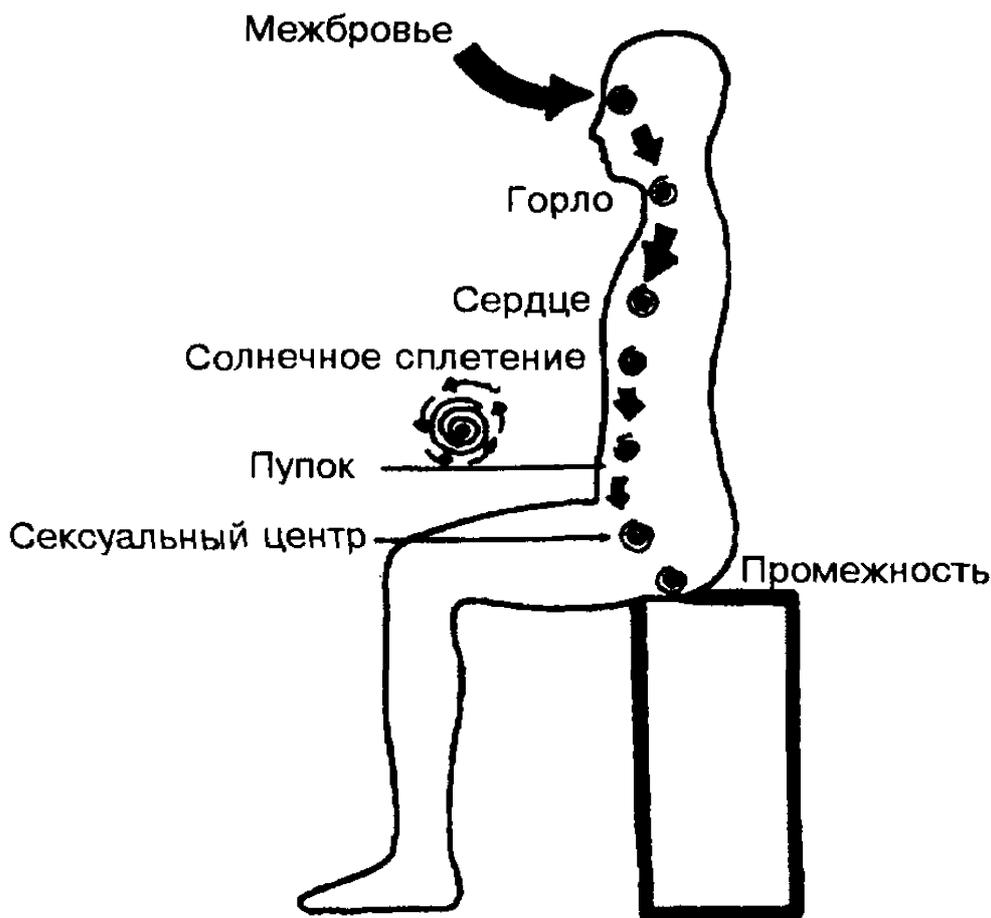


Рис. 10-15. Расширение Функционального канала.

9. Легко вдохните энергию, направляя ее вниз, и вращайте эту энергию в пупочном центре. Почувствуйте, как энергия течет вниз и расширяется в пупочном центре. Повторите 3-9 раз.

10. Легко вдохните энергию, направляя ее вниз, и вращайте в сексуальном центре. Почувствуйте, как эта энергия течет вниз и там расширяется. Почувствуйте, как

активизируется ваша сексуальная энергия, и по мере того, как вы направляете туда дополнительную энергию, становится еще более активной. Повторите 3-9 раз.

11. Легко вдохните энергию, направляя ее вниз, и вращайте в центре промежности. Почувствуйте, как энергия течет вниз и расширяется в точке промежности (рис. 10-5). Повторите 3-9 раз.

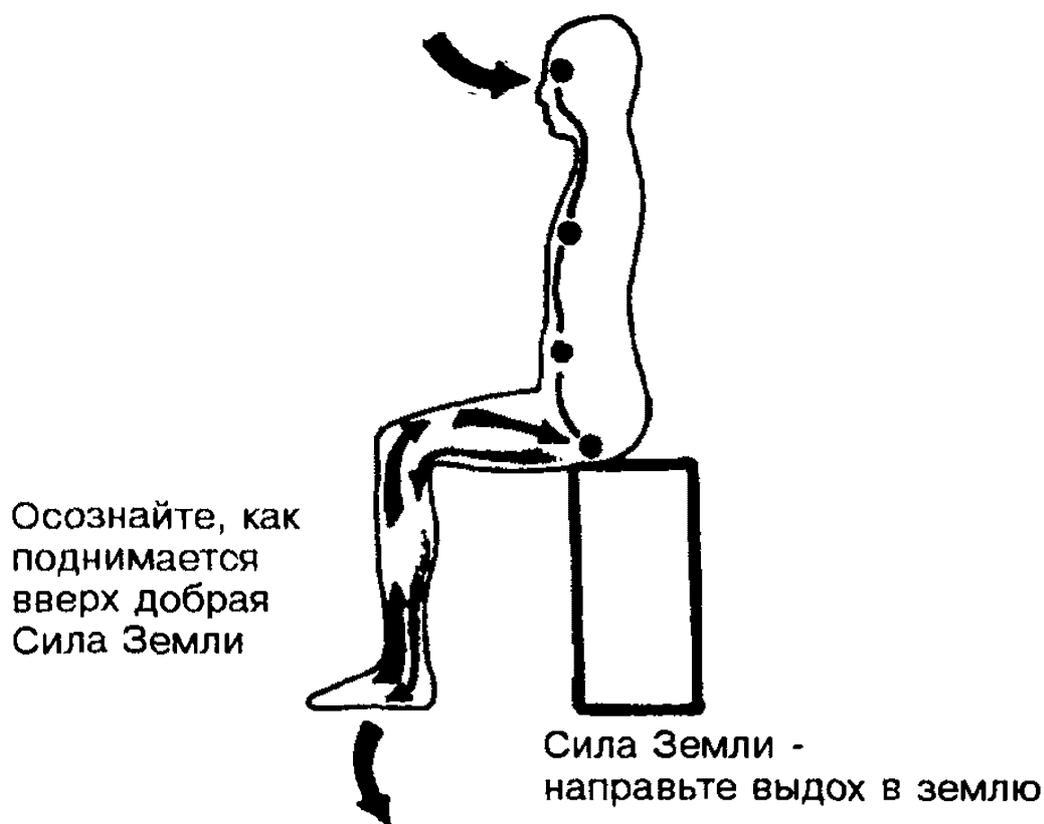


Рис. 10-16. Соединение сердечного канала с *Силой Земли*.

12. Продолжайте концентрировать внимание на точке *Хуэй Инь* (точка промежности). Сделайте глубокий вдох. На выдохе освободите энергию и дайте ей уйти через промежность, ноги и подошвы ног в землю (рис. 10-16). Повторите 2-3 раза. Почувствуйте, что вы как бы опускаете энергию в центр Земли. А теперь осознайте, как добрая голубая *Энергия Земли* поднимается через подошвы ваших ног, через ноги в виде успокаивающего, целитель-

ного и освежающего тумана. Позвольте ей подняться и слиться с вашей *Изначальной Энергией* за пупком. С помощью силы сознания согрейте пупок, почки и половые органы. Это активизирует *Изначальную Энергию* и поможет вам усвоить *Энергию Земли*. Отдохните несколько минут, насладившись своим спокойствием и бодростью.

Завершение медитации: собрать энергию в Нижнем Дан-Тянь

1. Поместите обе руки над пупком. Продолжайте концентрировать внимание на *Изначальной Энергии* за пупком. Отдохните и насладитесь чувством расслабленности и спокойствия тела и ума при одновременном ощущении бодрости и заряда энергии.

2. Завершите практику, вращая энергию в области пупка — 36 раз наружу от пупка, а затем 24 раза внутрь к пупку, чтобы закончить сбор энергии.

3. В заключение сделайте *Ци-массаж*.

Заключение

Прежде чем переходить к практикам, описанным в следующей главе, задержитесь на этом уровне практики по меньшей мере на несколько недель.

В этой практике основное внимание было направлено на то, чтобы установить связь между сексуальной энергией и энергией сердца. После завершения медитаций *Слияния Пяти Стихий* и *Исцеляющей Любви Дао* вы выходите на более высокие уровни этой практики.

В настоящей главе мы также уделили внимание открытию и усилению Функционального (Концептуального) канала, соединяющего межбровье с промежностью. Открытый Функциональный канал обеспечивает жизненно важную возможность прохождения энергии, которую вы сможете перемещать вверх по позвоночнику и направ-

лять ее вниз, впитывая с Небес, что описывается в следующей главе. Обязательно выполняйте упражнения до тех пор, пока вы действительно не почувствуете, что энергия опускается от межбровья к пупку и промежности.

Как уже подчеркивалось в предыдущих главах, посвятите по меньшей мере неделю тому, чтобы овладеть перемещением энергии от межбровного центра вниз в сердечный центр. Затем в течение недели осваивайте перемещение энергии из сердечного центра в пупочный и сексуальный центр. В заключение еще несколько дней посвятите установлению надежной связи сексуального центра с промежностью.

Многие системы предлагают учащимся перемещать энергию к макушке, однако не упоминают о необходимости обеспечения сброса на тот случай, если в голове образуется избыток *Ци*, и не подчеркивают необходимости перемещения энергии обратно вниз.

Опыт практики *Исцеляющего Дао* учит, что это может привести ко многим негативным побочным эффектам, включая душевные расстройства, вызванные Кундалини, и «вскипания мозга» — другими словами, оказавшееся в голове слишком большое количество *Ян-Ци*, которой больше некуда деться, приводит к тому, что мозг буквально перегревается, и мозговая ткань начинает «вскипать». Следовательно, при подготовке к перемещению энергии к макушечному центру нельзя переоценить важность открытия Функционального канала. Прежде чем продолжать занятия, посвятите открытию Функционального канала столько времени, сколько потребуется.

ГЛАВА 11

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЦИ И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Связь с Универсальной Силой

Что такое Универсальная Сила (Исцеляющая Ци)?

Интерес человека к небу возник на заре существования человечества. С давних пор людей зачаровывало движение Солнца, Луны, звезд, планет, комет, метеоров, неодолимо влекли их тайны. Китайцы не были исключением. Они инстинктивно чувствовали, что то́, что происходит в небе над их головами, каким-то образом тесно связано с жизнью на Земле и что лучше поняв небеса, они будут лучше понимать самих себя. Это заставляло людей предпринимать исследования, которые в конце концов привели к рождению таких наук, как астрология и астрономия, алхимия и физика.

Вера в то, что человечество пришло со звезд, что жизнь зародилась не на Земле, а где-то в другой точке Вселенной, поддерживалась многими религиями и философиями во всем мире, включая даосизм. Хотя культурное наследие многих народов содержит мифы и легенды, отражающие эту веру, даже новейшая наука до сих пор не располагает средствами ни доказать, ни опровергнуть их. Но интересно то, что современные физики и астрономы на основании теоретических построений тоже приходят к выводу, что жизнь на нашу планету занесена со звезд, что силы, вдохнувшие жизнь в неорганическую материю, неземного происхождения.

Небесная Сила и Дух

У всех народов издревле существовала вера в то, что высшие, более духовные силы находятся на Небесах. Христиане, буддисты, приверженцы даосизма, равно как и древние египтяне, всегда верили, что человек, ведущий добродетельную жизнь, может возродиться на «Небесах», месте, отличающемся большей чистотой и святостью, которое, быть может, находится очень далеко от Земли или просто существует в другом измерении, недоступном для нечестивых вибраций. В священной атмосфере Небес, где царствует Дух, легче культивировать добродетели и духовность, чем на Земле.

Небеса и бессмертие

В даосской литературе речь идет о бессмертии как о конечной цели, к которой должен стремиться человек. В ней приводятся жизнеописания таких личностей, как Желтый Император, который «обрел бессмертие и среди бела дня вознесся на Небеса». В китайском изобразительном искусстве часто можно встретить мудреца, взмывающего в облака верхом на журавле или драконе. Таким образом, бессмертие человека, похоже, связывается с его возможностью достичь чистого Царства Небесного и в прямом смысле войти в него тем или иным образом. Иногда достижение Небес описывается как движение в одном направлении — те, кто приобрел бессмертие, никогда не возвращаются назад. Но чаще им приписывается поведение, которое проникнуто большим состраданием к людям, — мудрецы, достигшие бессмертия, вместе с изначальными богами продолжают поддерживать связь с людьми, совершая путешествия между небом и землей. Так, даосская литература утверждает, что достигший бессмертия способен принимать сразу тысячи различных обликов, появляясь в любой момент в любом месте, где бы он ни потребовался (рис. 11-1).



Рис. 11-1. Даос, достигший бессмертия, возносится в облака верхом на журавле.

Для достижения такого рода бессмертия необходимо полное и всестороннее очищение. Человек должен добиться полного контроля над собой и очистить свое тело от всего, что его загрязняет, очистить свою Ци и свое сознание. Духовное совершенствование означает, что

должна пробудиться истинная природа человека, или его изначальный Дух, и соединиться с небесной. Осознав свое место во Вселенной и свою связь с нею, наш пробудившийся изначальный Дух по праву становится творцом нашей личности, мыслей, чувств и воли. Мы начинаем действовать в согласии в *Дао* и естественно и без усилий достигаем гармонии с собой, со своими близкими, с обществом, с природой — со всем, что нас окружает.

Взрастить бессмертное Дао

Когда открытие *У-ци* переходит в Дух, Дух переходит в *Ци*, а *Ци* переходит в форму, *Дао* исчезает. Рождение формы все сводит на нет. *Дао* функционирует тогда, когда форма переходит в энергию, энергия переходит в Дух, а Дух переходит в открытость (*У-ци*). Когда открытость чиста, все течет свободно.

Древние мудрецы, исследуя начала свободного потока и его сведения на нет, нашли источник эволюции, но забыли, что форма должна создавать энергию, забыли, что энергия должна создавать Дух, забыли, что Дух должен создавать *У-ци*. — *Тан Жинь-Шень* (*Tan Jing-Sheng*), «Записки о превращениях», X столетие (перевод Томаса Клири, «Бессмертные сестры»).

Три Наичистейших — *Небес*, *Земли* и *Человека*, соответствуют трем сокровищам человеческого тела: *Шень* (Духу), *Чин* (сексуальной энергии) и *Ци* (энергии жизненной силы) соответственно.

Небесная Ци — сила, которая правит Микрокосмом

Небесная, или Универсальная, Сила — наиболее эфирная сила из *Трех Наичистейших*. Она соответствует нашему Духу, или *Шень*, который направляет наше сознание, мысли и эмоции.

В древних даосских рукописях термин «небесный» часто используется для обозначения закона, управляюще-

го Вселенной, или Универсального закона, которому следует все вокруг. Иногда слово «Небеса» используется также как синоним слова «Дао». Небеса — это принцип Ян Вселенной, на первой гексаграмме *И-Цзин* они представлены как принцип Творения, являющийся первым из *Трех Наичистейших*, возникающих из *У-ци*. Таким образом, Небеса — это сила, иницирующая все творение (см. рис. 8-1).

Дух — сила, которая правит Микрокосмом

Подобно тому как Универсальная Сила (Небесная *Ци*) правит *Тремя Наичистейшими* Микрокосмоса, наш Дух, или сознание, правит нашим существованием в микрокосме нашего тела. Как уже говорилось выше, наше индивидуальное сознание — это луч света Универсального сознания. После смерти телесная форма и *Ци* могут разложиться, но развитый Дух может стать бессмертным, выйти за пределы Инь и Ян и воссоединиться с *У-ци*. Таким образом, Дух, или сознание, управляет телом и *Ци*. Эта взаимосвязь *Трех Сокровищ* находит свое отражение в даосской практике. Например, классическая *Тай Цзи* утверждает «Впереди идет сознание, *Ци* следует за ним; впереди идет *Ци*, тело следует за ним».

Нельзя сказать, что эти три силы (Дух, *Ци* и тело/*Чин*) не взаимодействуют между собой и не влияют друг на друга. Самое мудрое — это прислушиваться к ним и реагировать соответствующим образом на их требования и ограничения. Тот, кто это делает, — поистине искусный руководитель. Чувственные удовольствия сами по себе злом не являются. Но в даосизме всегда подчеркивается важность умеренности. Если мы испытываем удовольствие, не слишком увлекаясь и не позволяя ему властвовать над нами, наша жизнь становится радостнее и богаче. Всегда очень важно, чтобы слуга не стал господином, что часто случается с теми, у кого духовность недостаточно

развита. Они в своей жизни до такой степени руководствуются чувственными удовольствиями или вспышками страстей, что утрачивают свою духовную целостность и гармонию с собой, с теми, кто их окружает, и с *Дао*.

Различные аспекты силы Шень — Духа

Древние даосы, подобно Фрейдю, Юнгу и другим современным философам, хорошо понимали, что существует множество аспектов нашего сознания. Слово *Шень* в зависимости от контекста может иметь несколько различных значений. Для понимания *Внутренней Алхимии* особенно важны два из них.

Первое значение понятия *Шень* — это наше сознание, которое находится в сердце, а не в мозгу. Оно охватывает весь диапазон нашей умственной деятельности, эмоции и духовные аспекты — не только те, что связаны с сердцем, но и те, которые связаны со всеми остальными органами, железами внутренней секреции и всеми системами нашего организма.

Второе представление о *Шень* — это то, что *Шень* является нашим Изначальным и Абсолютным Духом, который связан с *У-ци*, как лучи света связаны с солнцем.

Шень — ум, пребывающий в сердце

В китайских медицинских текстах и в даосских манускриптах говорится, что *Шень* пребывает в сердце. В этом контексте *Шень* скорее относится к обычному сознанию, к нормальной умственной деятельности и сознанию. Это китайское слово, которое в переводе означает «сердце», часто используется как синоним слова «сознание», «ум». Сердце оказывает влияние на умственную деятельность, эмоции, память, alertность, процесс мышления, сознание и сон. Крепкая и уравновешенная *Ци*

сердца обеспечивает здоровый ум и удачные личные качества.

Сердце управляет движением крови, которой снабжается каждая клетка тела. Китайская медицина само сознание связывает с кровью, в том смысле, что кровь, распространяясь по всему телу, устанавливает связь с каждой его клеткой, поддерживая жизнь и метаболический обмен во всем организме.

Когда сердце слабое и неуравновешенное, мысли человека рассеиваются, и он не способен концентрировать внимание, а его эмоциональное состояние становится неустойчивым. Ему может быть трудно «открыть сердце» другим людям, страдает его здоровье и межличностные отношения. Последние исследования доктора медицины Дина Орниша показали, что когда сердце человека закрыто для других, действительно возрастает опасность сердечных приступов.

В более широком смысле, *Шень* относится ко всему комплексу нашего ментального, эмоционального и духовного сознания. Таким образом, понятие *Шень* связано не только с сердцем, но также с нашими внутренними органами, железами внутренней секреции, мозгом, памятью, нервной системой, ощущениями, эмоциями, тонкими телами и всеми разнообразными аспектами нашей личности, как сознательными, так и подсознательными.

Как мы уже отмечали, каждый из наших внутренних органов содержит часть нашего сознания. Кроме положительных и отрицательных эмоций каждого органа, пять внутренних органов связаны также с другими конкретными аспектами нашего Духа (рис. 11-2).

Печень и Душа Хун. В печени помещается Хун, что иногда переводится как наша душа высшего уровня, или Эфирная Душа. Хун делится на три части (субдуши Хун), и можно сказать, что она обеспечивает положительную

Ян человеческой природы. Таким образом, *Хун* считается сущностью пяти добродетелей. Это тонкое, хотя и существенное, выражение нашего сознания высшего уровня, которое является зародышем нашего бессмертного духовного тела. Оно подобно аспекту *Ци* нашего Духа. Путем очищения с помощью Внутренней Алхимии можно добиться того, что *Хун* станет прочным, устойчивым носителем нашего Духа; он является основой нашего тонкого бессмертного духовного тела, в котором мы можем совершить путешествие на Небеса.

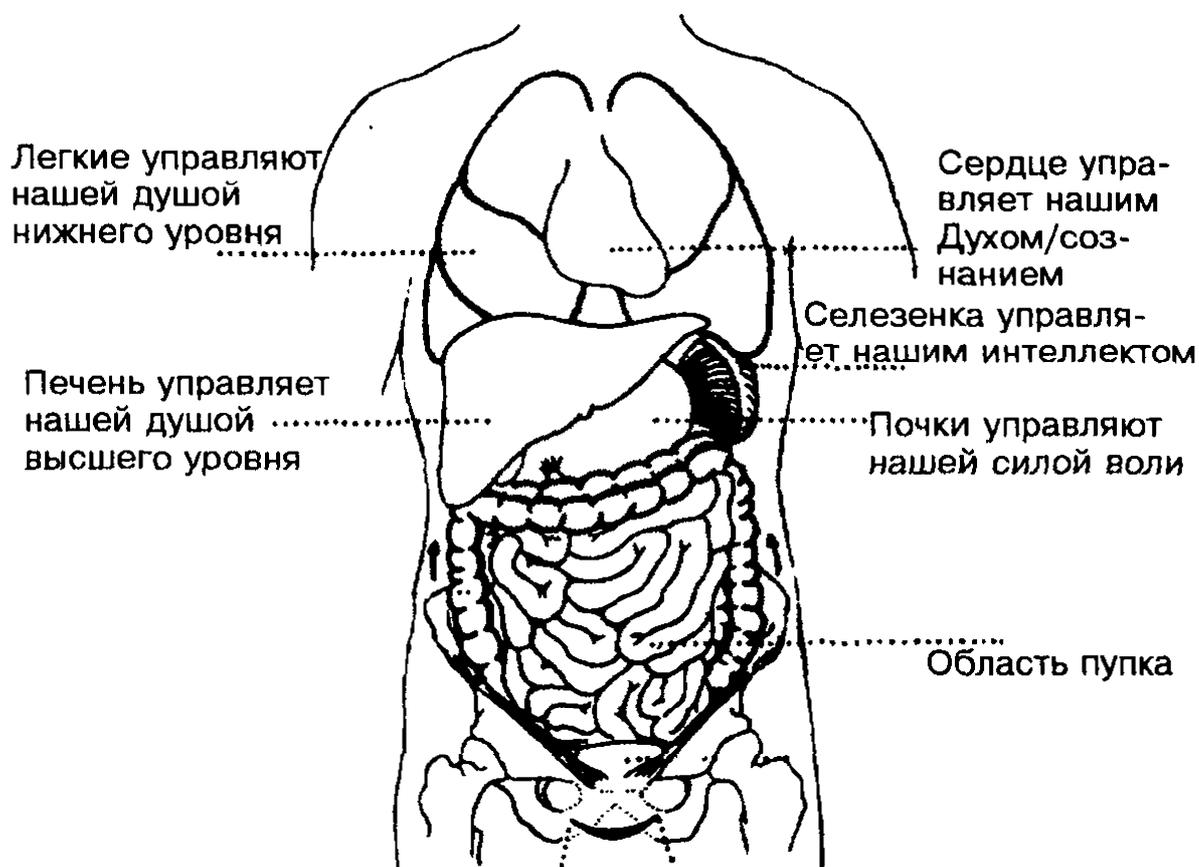


Рис. 11-2. В каждом из внутренних органов помещается часть нашего сознания.

Легкие и Душа По. Наша душа нижнего уровня, материальная душа, или душа *По*, делится на семь частей и находится в легких. Именно эта часть нашего сознания наиболее земная, наиболее Ян, наиболее физический и

материальный аспект нашей души. Это та часть, которая фиксируется на твердых, отдельных, физических и отчетливо различимых вещах. Не замечая того, как все вещи взаимосвязаны и образуют единую мощную систему, эта часть подвержена наибольшему эгоизму и связана со взрывами чувств или отрицательными эмоциями. *По* связана с физическим телом. После нашей смерти она не покидает этого плана и остается в могиле вместе с костями, поэтому иногда ее называют Душой Белой Сущности. *По* связана с нервной и лимфатической системами, ощущениями и чувствами и с *Чин*. Очень большое влияние оказывают на нее уныние или печаль. Когда человека лечат от уныния и депрессии с помощью методов традиционной китайской медицины, воздействие осуществляется на точки, соответствующие легким и *По*. Значительная часть энергии *По* может быть сублимирована и преобразована в *Хун*.

Селезенка и «Я». В селезенке находится «Я», наши мысли или намерения, то есть она связана конкретно с нашим интеллектуальным, или схоластическим мышлением, формулировкой идей и намерений, памятью, обучением и концентрацией. Когда *Ци* селезенки сильная, процесс мышления проходит спокойно, запоминание быстрое и легкое. Слишком длительное изучение, обдумывание, печаль или волнения истощают и ослабляют селезенку. Слабая же *Ци* селезенки в свою очередь притупляет ум, память и уменьшает способность концентрации.

Некоторые из последних авторов *Тай Ци* используют неправильный перевод «Я» селезенки как «сознание» или «воля» вместо «намерения». «Сознание» — это слишком широкое понятие, так как все органы включают часть сознания, селезенка же содержит только ту часть сознания, которая связана с намерениями. Понятие «воля» также отличается от понятия «намерение». Разницу между

волей и намерением хорошо иллюстрирует старая пословица: «Благими намерениями вымощена дорога в ад».

Легко иметь добрые намерения, например, сбросить вес, бросить курить или каждый день на рассвете заниматься медитацией. Но одного намерения еще недостаточно для того, чтобы перейти к действиям, — для доведения до конца наших намерений необходима сила воли. Как в даосской Внутренней Алхимии, так и в традиционной китайской медицине сила воли связывается не с селезенкой, а с почками.

Почки и сила воли. В почках находится сила воли. Почки питают мозг и связаны как с работой мозга, так и с краткосрочной памятью. Кроме того, они являются местом нахождения нашей *Чин Ци*, а также силы желания, которое часто сопровождает сексуальные порывы. Таким образом, как кратковременная память, которая помогает нам сфокусировать внимание на достижении своих целей, так и движущая сила и амбиции, позволяющие его осуществить (один из аспектов *Чин*), связаны с почками. При крепких почках человек обладает большой силой воли. Если почки ослаблены, кратковременная память ухудшается, человек теряет силу воли и его легко отвлечь от его цели.

Сердце и Шень. Сердце считается центром, который координирует или управляет всеми разнообразными аспектами ума, сознания и Духа. Поэтому его традиционное китайское название звучит как «Император» или «Господин Управитель». Сердце регулирует и координирует все функции сознания, которые проявляются через пять органов. Оно руководит нашим вниманием, силой воли, мыслями, памятью, нервной системой и чувственным восприятием, направляя их на принятие жизненно важных решений.

Необходимо подчеркнуть, что все органы вносят свой вклад именно в это высшее понятие *Шень*. Последние научные исследования показывают, что химические составляющие сознания содержатся не только в мозгу, но и в различных клетках по всему телу. Это создает биохимический потенциал сознания фактически в любом месте тела.

Особенно тесно сердце связано с памятью. В противоположность почкам, оно имеет больше отношения к долгосрочной памяти. Эту разницу очень четко можно заметить на людях, страдающих болезнью Альцгеймера (разновидность слабоумия), которые обладают превосходной долгосрочной памятью (крепкая функция сердца) и могут с большими подробностями вспоминать события своего детства, но при этом оперативная память у них плохая (слабая *Шень* почек/костного мозга).

Наша Изначальная Шень — наша истинная природа

Вторым уровнем понятия *Шень* является наша Изначальная *Шень* (*Юань-Шень*), Изначальное Сознание, или Изначальный Дух. Это понятие отличается от понятия *Шень* как нашего обычного сознания, которое может быть обусловлено опытом и обстоятельствами. Если воспользоваться западными религиозными представлениями, эту разницу можно сравнить с разницей между нашей индивидуальной душой и нашей душой как частью Универсального Духа. Наша Изначальная *Шень* ничем не обусловлена и безгранична. Ее часто сравнивают с зеркалом или хрустальным шаром, чистым и пустым, способным отражать все миры. В даосской литературе такое сознание иногда называют Монолитной Глыбой, потому что мир не оказал на него никакого воздействия и оно полно потенциальной энергии. Это наш истинный, высший Дух,

луч света *У-ци*, нерожденный и неумирающий. Поэтому его называют еще «наш бессмертный Дух» (рис. 11-3).



Рис. 11-3. Наш Изначальный Дух.

Соединившись со своим изначальным духом или разбудив свой Изначальный Дух, мы открываем врата в бессмертие. Вначале мы можем лишь мельком увидеть его вспышку. Потом, в процессе практики, мы научимся поддерживать во время медитации ясность своего Изначального Духа, сначала в течение короткого времени, потом все дольше и дольше. Часто в начале своей практики, встав с места, где мы медитировали, мы возвращаемся к своему привычному способу мышления и быстро утрачиваем контакт с Изначальным Духом.

Продолжая практику, мы со временем сможем поддерживать свет своего Изначального Духа в течение всего дня. Таким образом наше сознание, пришедшее из света *У-ци*, руководит иерархией нашего бытия. Все аспекты тела и сознания становятся служителями этого высшего Универсального Сознания — мы можем соединиться с *Дао*, что бы мы ни делали и где бы мы ни находились. Когда мы сможем существовать внутри этого сознания, не растрачивая свои силы в суете повседневной жизни, мы достигнем наивысшего уровня бессмертия, мы вернемся к источнику, к своему истинному Истоку, к *У-ци*.

Путешествие в Царство Небесное

На пути к *У-ци* мы должны регулярно заниматься практикой для того, чтобы трансформировать свое обычное состояние в состояние бессмертия. Одним из очень важных факторов является место, где вы проводите свои занятия. Хотя достижение такого состояния, когда вы сможете работать в любом месте и при любых обстоятельствах, — это прекрасная вещь, но некоторые места больше других благоприятствуют вашим занятиям, и было бы хорошо, если это возможно, отдавать им предпочтение.

Это должно быть тихое место, защищенное от стихий и от опасностей, со свежим воздухом и красивым вдохновляющим пейзажем. Хорошо было бы также, чтобы прежде здесь медитировали мудрецы или йогины или же чтобы это было освященное или святое место. (Если вы планируете продолжительную медитацию в уединенном месте, хорошо бы, чтобы оно было расположено недалеко от города или вашей общины и чтобы были люди, которые могут принести вам все необходимое.) Однако, если вы познакомились с таким местом, вам совсем не обяза-

тельно находиться там физически — вы можете установить с ним связь, пользуясь своим сознанием.

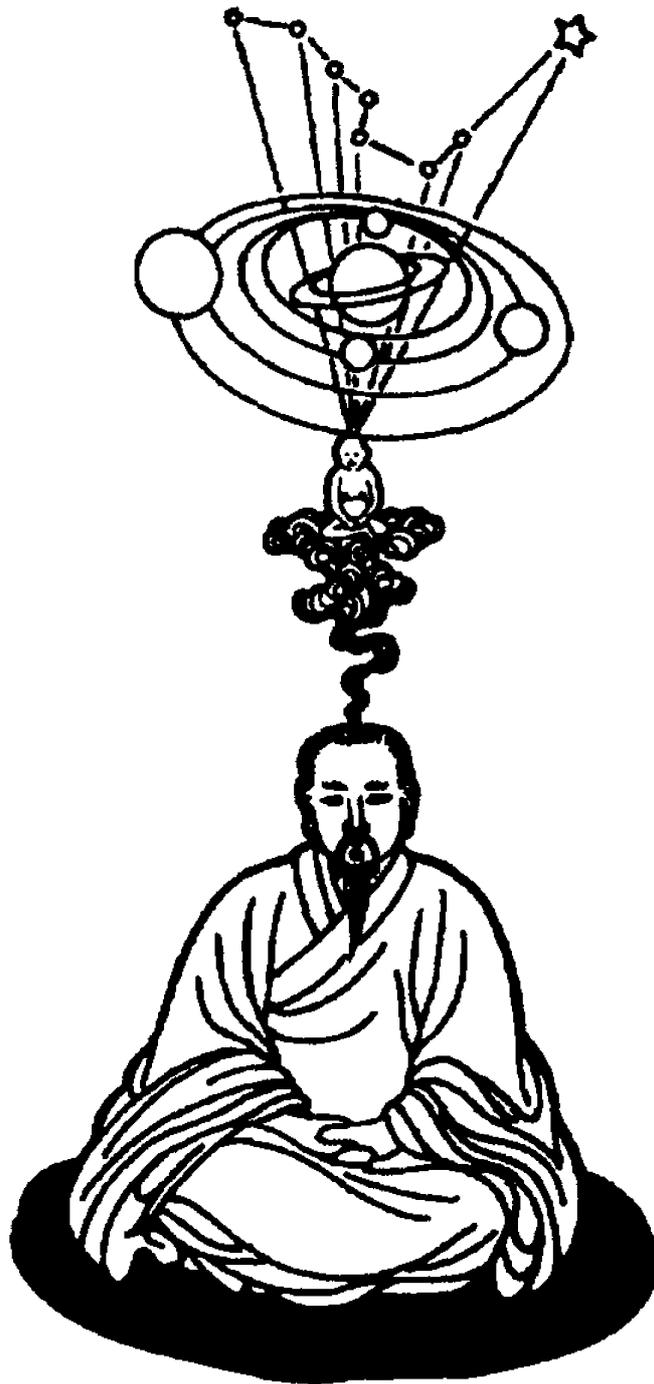


Рис. 11-4. Путешествие в Небесное Царство.

Точно так же, как некоторые места на земном шаре больше благоприятствуют практике, некоторые даосские мастера стремятся совершать путешествия в Небесные Царства, где живут Бессмертные (рис. 11-4). Здесь муд-

рецы могут проводить свою практику, и в этой разреженной небесной атмосфере не такими уж далекими оказываются высочайшие плоды духовной реализации. Именно поэтому даосы стремятся к укреплению и очищению своих *Трех Сокровищ*. Таким образом они приобретают способность к достижению высочайших уровней бессмертия и могут посещать Небесные Царства еще в этой жизни, отправляя в путешествие свою душу и духовное тело и затем вновь возвращаясь в физическое тело. Если они не достигают бессмертия в течение этой жизни, они готовят очищенный движитель для своего сознания, который в момент смерти может быть использован для перенесения его в Небесное Царство.

Поскольку физическое тело смертно, даосы стремятся преобразовать *Чин*, или физическую сущность своей энергии, в *Ци* и очистить *Ци*, чтобы, превратив ее в *Шень*, в конечном счете слиться с *У-ци*. Следуя по этому пути, даосы научаются также впитывать, усваивать и преобразовывать природные энергии, чтобы использовать их в этих целях. Мы уже говорили о Земной и Космической *Ци*, так что теперь постараемся поближе рассмотреть Небесную *Ци* — что она из себя представляет и как она может быть использована в даосской практике.

Разновидности Небесной Ци

Простейший способ представить себе Универсальную Силу, или Небесную *Ци*, — это воспринимать ее как *Ци* Солнца, Луны, планет и звезд. Существует множество видов Небесной, или Универсальной *Ци*. Для каждого из этих видов существует собственное соответствие в нашем Микрокосме, и используются они различным образом.

Ци Солнца и Луны

Солнце обладает очень мощной *Ци*, которая оказывает очевидное и неоспоримое влияние на жизнь на Земле. Это

сущность Высшего Ян, которая связана с сердцем и стихией огня.

Земля вращается вокруг Солнца, совершая в течение года полный оборот. Этот солнечный цикл, называемый Желтой Дорогой, даосы делят на 24 солнечных периода, начиная с весеннего равноденствия. Каждый период длится 15 дней и рассматривается как отдельный сезон. У него есть специальное название, в котором содержится описание климата этой фазы.

В пределах микрокосма нашего тела эти периоды соответствуют также 24 отдельным позвонкам: пяти поясничным, двенадцати грудным и семи шейным (копчиковые и крестцовые позвонки не включены, так как они соединены вместе). Они соответствуют также 24 изначальным энергиям в нашем теле (циркуляции *Ци* по двенадцати обычным каналам *Ци* с обеих сторон тела). У даосов существует 24 вида Цигун, которые соответствуют этим 24 периодам и выполняются именно в это время, чтобы в течение каждого сезона устанавливать связь с определенным видом *Ци*.

Несмотря на такую солнечную разбивку, китайский календарь привязан к Луне и начинается 4 681 год назад, с первой новой луны правления Желтого Императора, Хуанг Ти. Луна является сущностью Инь и связана с почками и водой. Поглощение лунной энергии помогает нам создавать крепкую сущность Инь.

Существуют конкретные дни солнечного цикла, когда энергии Солнца и Луны особенно сильны и доступны. Древние даосы заметили, что в дни солнцестояния и равноденствия, которые отмечают сезонные изменения, движение Солнца как бы останавливается. Эти остановки они называли «Дверями» и, согласно древним знаниям, даосские алхимики должны пройти через эти двери, чтобы предстать перед Богом, который дарит плоды бессмертия,

единственные в своем роде для каждого небесного региона.

Весеннее равноденствие носит название *Золотой Двери* и является важнейшей дверью для достижения Солнца. День летнего солнцестояния называется *Дворцом Универсальной Ян* и соответствует пику солнечной энергии (самый длинный день года). Осеннее равноденствие называется *Восточный Колодец* и является важнейшей дверью для достижения Луны. День зимнего солнцестояния называется *Великий Холод* или *Вечный Мороз* и соответствует пику лунной энергии (самая длинная ночь года).

Сущность Солнца собирается в течение лунного месяца весеннего равноденствия, на 3-ий, 9-й, 17-й, 21-й и 25-й день месяца, когда Солнце входит в *Золотую Дверь*. Собираение сущности Луны осуществляется в течение лунного месяца осеннего равноденствия на 3-й, 15-й и 25-й день месяца, когда Луна входит в *Восточный Колодец*. Это оптимальные дни для медитации и занятий Цигун, когда вбирается энергия, или «дыхание» Солнца и Луны. Ключевые дни для собирания сущности Солнца — это дни солнцестояния и дни весеннего и осеннего равноденствия, а наилучшие дни для собирания сущности Луны — дни новолуния и полнолуния. Однако можно впитывать солнечную и лунную энергию и в другие дни, просто это не даст столь сильного эффекта, как в ключевые дни.

Существуют более совершенные практики, которые начинаются с высшего уровня *Кан* и *Ли* и к которым не следует приступать до тех пор, пока вы не освоите как следует основной практики и практики *Высшей Микрокосмической Орбиты*, а также *Слияния Пяти Стихий*, низшего и повышенного уровня *Кан* и *Ли*, *Исцеляющей Любви* и *Железной Рубашки*. (Простейшая ступень этих практик описана в разделе «Наиболее высокий уровень

использования сознания/глаз» главы 4 первого тома этой книги).

Когда вы достигнете этого уровня, циркулирующая по вашей Микрокосмической Орбите *Ци* будет очень хорошо очищаться и, кроме того, откроются восемь экстраординарных, или «физических» каналов, в том числе Центральный, или Пронизывающий канал. На этом уровне вы сможете более сознательно направлять процесс. Вы будете лучше использовать свои собственные возможности, появится больше места для того, чтобы впускать и накапливать энергии, и снизится вероятность застоя энергии, разогрева или неправильного усвоения.

Ци планет

Более высокий уровень *Слияния Пяти Стихий* мы связываем с *Ци* ближайших планет, которая непосредственно обогащает *Ци* наших внутренних органов. Планета Юпитер связана с деревом и печенью, Марс — с огнем и сердцем, Сатурн — с землей и селезенкой, Венера — с металлом и легкими, Меркурий — с водой и почками. Эти пять планет по очереди впитывают энергию Великой Силы *Пяти Стихий*, *Пяти Изначальных Императоров* или *Звезд*, которые берут начало от *Трех Наичистейших* (см. ниже «Небесная *Ци*»). Поскольку органы нашего тела связаны с энергиями планет, мы, устанавливая связь с планетами в процессе медитаций *Кан* и *Ли*, можем создавать необходимые для органов энергии. Усвоение планетарных энергий помогает усилить и защитить не только физическое тело, но также и энергетическое (см. рис. 5-3).

Мы готовим себя к *Слиянию Пяти Стихий* и практикам *Кан* и *Ли* с помощью *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков*. Благодаря этим техникам мы учимся ощущать свои органы, узнавать их цвета и качества, мы начинаем подсоединяться к энергии каждой конкретной

стихии. Кроме того, практика Микрокосмической Орбиты открывает путь для циркуляции в теле планетарных энергий, что обеспечивает возможность их лучшего поглощения и усвоения.

Пренебрежение этой основой может привести к затруднениям и разочарованиям. Прочное овладение техниками Мирокосмической Орбитальной Медитации, *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков* прокладывает путь к безопасному освоению практик более высокого уровня.

Небесная Ци звезд и созвездий

Три Наичистейших, первые силы, возникающие из *У-ци*, дали начало пяти гигантским «звездам» — *У Тай*, или *Пяти Великим Силам Пяти Стихий*. Эти пять гигантских сил стихий дали начало всей Вселенной, включая триллионы звезд. Согласно даосской космологии, они создали Полярную Звезду, которая, в свою очередь, создала звезды меньших размеров, среди которых были звезды, образовавшие 28 основных созвездий. Эти звезды сгруппированы в центре и по четырем направлениям от центра и известны под названием «Пяти Домов».

Звезды и созвездия обладают собственной уникальной энергией, которая соответствует телу и нашей *Ци*. Например, подобно тому как Полярная Звезда считается центральной осью, вокруг которой вращается небо и которая служит входом на Небеса, наш нижний *Дан-Тянь* является нашей центральной осью и входом в сердцевину нашего тела. Кроме того, различные кости черепа связаны с энергиями семи звезд созвездия Большой Медведицы и Полярной Звезды и легко могут впитывать эти энергии. Двадцать восемь созвездий из четырех небесных квадрантов связаны с пятью стихиями, пятью Сезонами, Пятью Направлениями и пятью органами тела.

Микрокосмическая Орбитальная Медитация и звездная Ци. Первый шаг в открытии звездным энергиям совершается в процессе Микрокосмической Орбитальной Медитации, когда мы открываем дверь Небесной Ци, концентрируясь на энергиях Полярной Звезды и созвездия Большой Медведицы, на посылаемом ими свете, на их цвете и связанном с ним ощущении их энергии. Вход в Небесную Ци на этом уровне осуществляется через макушку, или точку *Бай-Гуй*. Внутри этой точке соответствует гипоталамус. Точка позади макушки известна также как *Гора Кунь Лун*, высочайший пик для людей и для небес. Шишковидная железа — это центр, наиболее чувствительный к свету небес.

Как только мы сможем открыться внешним источникам энергии Полярной Звезды и Большой Медведицы, мы сможем использовать эти энергии для достижения уравновешенного состояния, поглощая и смешивая их подобно тому, как мы регулируем температуру воды в ванной, добавляя горячую и холодную воду. Если вы обнаруживаете, что вы стали слишком Инь, вы можете впитать больше Небесной Ци, если слишком Ян, вы можете впитать больше Земной Ци. С помощью практики Микрокосмической Орбиты мы можем гармонизировать свои Инь и Ян.

Медитации Кань я Ли и Звездная Небесная Ци. На более высоких уровнях практики, *Кань* и *Ли* и выше, мы используем множество других звездных связей между небесным Макрокосмом и микрокосмом нашего тела. Например, эзотерический иудаизм утверждает, что, когда Бог создал Адама, его размеры равнялись размерам Вселенной. Потом Бог положил руку на голову Адама, и Адам стал маленьким.

Подобным образом на более высоких уровнях даосской медитации вы должны представлять себя легендар-

ным первым человеком, *Пан Гу*, обладающим телом гигантских размеров, в котором расстояние от головы до пят составляет миллиарды световых лет.

Когда вы правильно это делаете, вы становитесь Космическим Существом, для которого *Хрустальным Дворцом* служит Полярная Звезда, внутренними органами являются созвездия и планеты, чье сердце — это Солнце, почки — Луна, а *Дан-Тянь* — планета Земля. Это Космическое Существо — сознание Дао — посылает свои совершенные лучи одной из своих клеточек, человеку, сидящему на стуле на планете Земля и медитирующему, глядя на звезды.

Такая практика помогает развиться нашим Истинным Знаниям и пробуждает наши Реальные Чувства. Она развивает Космическое Сознание и открывает наши три *Дан-Тянь* для получения энергии от своих небесных двойников. Таким образом, медитация *Кан* и *Ли* учит нас, как настраиваться на различные частоты как звезд, так и Земли, и на различные уровни сознания, связанные с ними. В конце концов, вернувшись к Истоку, мы становимся теми, кто мы есть на самом деле.

Возвратиться к Истоку

«Небеса, Земля и я — мы существуем вместе, я и все, что меня окружает, — неделимое целое». (Чжуан Цзы)

В научном разделе одного из последних выпусков «Нью-Йорк Таймс» приводится высказывание астронома, утверждающего, что жизнь на нашу планету была занесена со звезд. Таким образом, наши тела связаны со звездами: сам человек является продуктом звездной энергии и материи.

Сознавая свою звездную сущность, даосы изобрели способы подпитки макрокосмической энергией от *Трех Наичистейших, Пяти Стихий, Полярной Звезды, Большой Медведицы, Двадцати восьми созвездий* и от планет. Они ставят своей целью повышение качества процессов, происходящих в микрокосме наших тел, которые соответствуют этим энергиям: улучшение здоровья, очищение Духа и, в конечном счете, — воссоединение с Истоком, с *У-ци*.

В глубине своего подсознания мы все еще храним память о единстве и блаженстве, которые предшествовали нашему вхождению в мир плотных вибраций земного плана. По сравнению с тем периодом, когда мы находились в своем энергетическом или духовном теле, здесь стало легче различать нашу индивидуальность, но труднее воспринимать взаимосвязь со Вселенной. Многие люди не осознают *Ци* и вообще забывают о духовной стороне жизни еще и потому, что энергетическое и духовное тела отличаются значительной утонченностью.

«Когда открытость *У-ци* обращается духом, дух обращается *Ци*, *Ци* обращается формой, форма обращается сексуальной энергией (*Чин*), потом сексуальная энергия обращается заботой. Забота обращается общественной деятельностью, общественная деятельность обращается величием и покорностью. Величие и покорность обращаются высоким и низким положением, высокое и низкое положение обращаются дискриминацией.

Дискриминация обращается официальным общественным положением, общественное положение обращается экипажами, экипажи обращаются особняками, особняки обращаются дворцами. Дворцы обращаются банкетными залами, банкетные залы обра-

ются экстравагантностью, экстравагантность обращается стяжательством, стяжательство обращается мошенничеством. Мошенничество обращается наказанием, наказание обращается сопротивлением. Сопротивление обращается вооружением, вооружение обращается борьбой и грабежом, борьба и грабеж обращаются крушением и разрушением». (Тан-Жинь-Шень, «Заметки о превращениях», X столетие).

Конечной целью даосской практики является возврат к нашему изначальному состоянию — к истоку, к *У-ци*. Одним из путей возвращения к *У-ци* является практика Внутренней Алхимии. Даосская Внутренняя Алхимия начинается с открытия и очищения энергетических каналов тела с помощью Микрокосмической Орбитальной Медитации, Цигун *Железной Рубашки* и *Исцеляющей Любви*. На втором этапе Внутренняя Алхимия работает непосредственно с Силами *Пяти Стихий* и в нашем теле и в пределах Земли, что осуществляется с помощью практик *Слияния Пяти Стихий* I, II и III, *Тай Цзи*, *Питания Пяти Стихий* и *Ци Нэй Цан* (массажа). Эти техники помогают очистить путь для более высокого уровня работы с энергетическим и духовным телами, более тонкими аспектами нашего бытия.

Внутренняя Алхимия последующих ступеней продолжает расширять наше сознание и способность осознания за пределами физического тела, выводя на безбрежье внутреннего и внешнего космоса. На более высоком уровне *Исцеляющего Дао* ученики начинают более сознательно работать с Силами *Пяти Стихий*, исходящими из Космоса.

Практики более высокого уровня включают собирание и усвоение энергий из различных источников Вселенной,

которые поступают через энергетическое и духовное тела.

Важно также понимать, что, занимаясь такими практиками повышенного уровня, как Высшая *Кан* и *Ли*, мы используем Воду и Огонь для постепенного уничтожения произвольных границ между эго и сознанием в своем внутреннем мире и во внешнем пространстве. Мы отправляемся к самым дальним пределам Вселенной для того, чтобы возвратиться в центр своего собственного *Дан-Тянь*.

У-ци находится вне пределов времени и пространства, так что для нас, практиков даосизма, «возвратиться к *У-ци*» означает расширить свое сознание и опустошить себя. Мы должны позволить уйти жестким ограничивающим концепциям ньютоновской физики и осознать, что мы и есть Вселенная. Подобный скачок нелегок! Поколения даосских мастеров отрабатывали и совершенствовали простейшие и безопаснейшие подходы, потому что понять *У-ци* сразу, в один прием, невозможно, путешествие обязательно совершается в несколько этапов.

Пять ступеней восхождения к Небесной Ци в Исцеляющем Дао

Ступень первая: Полярная Звезда

В первой ступени используются материальные аспекты физического тела для очищения, усиления и преобразования энергии в бессмертную форму духовного тела. В случае успеха первая ступень приводит практикующего к Полярной Звезде, которая является первым пунктом назначения и центром созвездия, которое можно увидеть, находясь на Земле. Эта звезда носит название Полярной потому, что все созвездия, видимые с Северного полюса, кажутся вращающимися вокруг нее. То, какая из звезд

окажется в центре созвездия, определяется положением земной оси (проходящей через Северный и Южный полюс) относительно плоскости земной орбиты. За прошедшие тысячелетия, по мере постепенного смещения своего положения, земная ось указывала на различные звезды. (В 3000 году до н. э. полярной звездой была Тубан, через тысячи лет это будет Вега.)

Даосы достигают Полярной Звезды, расширяя свое энергетическое и духовное тела за пределы земного шара. Для этого практикующий должен научиться эффективно использовать звезды и всю Вселенную в качестве источников энергии для укрепления этих своих тел. Полярная Звезда и семь звезд созвездия Большой Медведицы играют при этом основную роль. Их энергии могут быть отождествлены с практикой, поскольку звезды Большой Медведицы излучают красные лучи, тогда как Полярная Звезда излучает фиолетовые лучи. Сила этих фиолетовых лучей пронизывает всю материю, включая планеты, а также другие звезды. Важно, однако, отметить, что фиолетовые лучи, излучаемые Полярной Звездой, указывают дорогу на Небеса. Но это не Высшая Небесная Сила, свет Высшей Небесной Силы прозрачен.

Для завершения первой ступени требуется пройти три этапа.

Даосская практика начинается в теле. Первый этап состоит в достижении и поддержании физического здоровья при одновременной стабилизации финансового и социального положения. Ваше тело является средством переработки энергии: чем вы здоровее, тем больше энергии и с большей скоростью вы можете переработать.

Свое здоровье и способность перерабатывать энергию вы можете в значительной степени улучшить с помощью Микрокосмической Орбитальной Медитации, техник

Шести Исцеляющих Звуков, Внутренней Улыбки, Исцеляющей Любви и Цигун Железной Рубашки.

Ваше финансовое и социальное положение должно быть стабильным, так, чтобы вы могли выделить в своей жизни место для этих дисциплин. (Трудно концентрироваться, если вы не знаете, когда будете есть в следующий раз.)

Путешествие за пределы тела и земного плана. После этого вы должны научиться использовать накопленные энергии для путешествия за пределы земного плана существования — к Луне, Солнцу и к другим планетам. Это подобно путешествию космического корабля, где для выхода из поля земного притяжения используется ракета-носитель. В процессе даосской практики Микрокосмической Орбитальной Медитации и *Слияния Пяти Стихий* начинается процесс создания энергетического тела (духовного тела), обеспечивающего выход за пределы этого мира в то время когда вы все еще остаетесь в нем.

Чем лучше ваше здоровье, тем больше вы способны генерировать энергии для расширения своего сознания за пределы физического тела и поля, создаваемого планетой Земля. Если вы сможете расширить свою энергию настолько, чтобы выйти за пределы этой реальности и вернуться обратно, вы обеспечите сырье для создания более мощных энергетического и духовного тел, необходимых для более далеких путешествий.

Путешествие к звездам. Более высокий этап практики включает путешествие к звездам и созвездиям, в частности, к Полярной Звезде и Большой Медведице и обратно с помощью энергии духовного тела. Во время таких путешествий физическое тело в действительности не покидает Землю. Вместо этого наше сознание сливается с силой Земли как небесного тела, что позволяет нам использовать ее для заземления, и в результате этого мы

получаем возможность безопасно поглощать посылаемые звездами излучения и вибрации более высокого уровня.

Ступень вторая: Великие Силы Пяти Стихий

За Полярной Звездой находится второй пункт назначения даосского восхождения, куда входят *Великие Силы Пяти Стихий* (Источник Сил *Пяти Стихий*). Они представлены в виде группы из пяти звезд, которые находятся за пределами нашей видимости. Те практикующие, кто достиг уровня *Пяти Стихий*, становятся единым целым с силами, оживляющими Вселенную. Выйдя за пределы *Пяти Стихий*, даос входит в царство *Тройного Единства*. Эта ступень достигается с помощью трех уровней практики просветления *Кан* и *Ли*.

Ступень третья: Три Наичистейших

В даосской космологии *Три Наичистейших* символизируют три звездных массива, лежащих за пределами *Великих Сил Пяти Стихий*. В даосской практике на этом уровне устанавливается связь с тремя силами: *Ци*, или жизненной энергией, *Чин*, или жизненной сущностью (сексуальной энергией), и *Шень*, или жизненным Духом. Вселенная из единственности *У-ци* раскрылась в множественность звезд, планет и жизни. Даосы прослеживают этот процесс раскрытия первичной энергии с помощью практики *Уплотнения Пяти Чувств*.

Ступень четвертая: Изначальные Инь и Ян

Уровень, следующий за *Тремя Наичистейшими*, восстанавливает соединение с силами Инь и Ян (мужской и женской). Вся множественность возвращается к исходной полярности, подготавливая путь для завершения реабсорбции *У-ци*. Эта ступень достигается с помощью практики, известной под названием *Встреча Неба и Земли*.

Ступень пятая: У-ци

Достижение *У-ци* в даосской космологии иногда символизируется как физическое путешествие, хотя *У-ци* все-

гда присутствует в каждом из нас, за пределами многообразия энергетических конфигураций. Эти энергии, пройдя через фильтр времени и пространства и поляризуясь, оказываются отделенными от *У-ци*. Изначальные энергии Инь и Ян опять растворяются в своем источнике, завершая этим иллюзию отделения. Процесс реализации включает в себя достижение полного сознания внутренней тождественности всей универсальной жизни. Эта ступень достигается с помощью *Воссоединения Неба и Человека*.

ПРАКТИКА

Микроскопической Орбитальной Медитации: открыть управляющий канал и подключиться к потоку небесной Ци

1. Подготовка

Техники Цигун» используемые для разминки. Начните с разогрева позвоночника, используя разминочные техники Цигун: технику *Спинномозгового Дыхания*, *Железного Моста*, *Шеи Журавля*, *Шеи Черепахи*, Встряхивания позвоночника и Покачивания позвоночника. Представьте себе, что ваш позвоночник открыт и расслаблен.

2. Делая вдох, представляйте, что вы вдыхаете белый туман земли, посылая его в позвоночник, чтобы очистить свой спинной мозг.

3. При выдохе почувствуйте, как вы в виде облака серого тумана выдыхаете все, что загрязняло ваш позвоночник. Повторите от 9 до 18 раз.

Примените технику Шести Исцеляющих Звуков

Подготовка к медитации. Сядьте на стул и примите удобную позу для медитации. Потратьте пять минут на то, чтобы сконцентрироваться и подготовить себя.

1. Осознайте все, что вас окружает. Прочувствуйте ступни своих ног, касающиеся пола, свои руки, сложенные в замок, стул, на котором вы сидите.

2. Осознайте звуки в комнате, снаружи помещения и звуки внутри своего тела.

3. Осознайте свое дыхание и язык, касающийся нёба. Прочувствуйте, как при вдохе ваше тело естественно расширяется, а при выдохе — сжимается. Сделайте от 9 до 36 вдохов и выдохов, осознавая, как при этом движется воздух.

2. Микрокосмическая Орбитальная Медитация: открыть макушечный центр

А. Активация и слияние энергий

1. Начните с Космической *Внутренней Улыбки*.

2. Космическая *Внутренняя Улыбка* в вашем сердце. Откройте свое сердце и продолжайте Космическую *Внутреннюю Улыбку*. Когда вы достигнете половых органов, задержитесь подольше на объединении энергии любви в вашем сердце с сексуальной энергией желания. Соедините их энергию со своей *Изначальной Силой* в центре.

3. Активизируйте свою *Изначальную Энергию* (Раздуйте Огонь).

4. Заставьте энергию циркулировать по *Основной Микрокосмической Орбите*.

5. Активизируйте энергию *Матери-Земли* и соединитесь с ней.

6. Активизируйте энергию *Высшей Сущности* (Космическую *Энергию*) и соединитесь с ней.

7. Расширьте золотой свет, чтобы он покрыл ваше тело.

8. Активизируйте свой функциональный канал, направляя в каждой точке энергию по спирали. Вернитесь

сознанием к межбровью и соедините все точки для открытия Функционального канала: впитывайте энергию и направляйте ее по спирали в области межбровья, нёба, горла, сердца, солнечного сплетения, пупка, сексуального центра, промежности, вниз к подошвам и назад к промежности.

Б. Расширение макушечной части Управляющего канала

На этой фазе вы должны перемещать энергию от точки к точке вверх по позвоночнику. Чтобы помочь движению энергии, примените технику дыхания с помощью коротких вдохов и спиральные движения, осуществляемые силой сознания и глаз. Используйте для этой же цели любые другие методы, какие вам нравятся: звук, цвет, воздействие на точки.

Не имеет значения, каким методом вы воспользуетесь, важно, чтобы вы сосредоточили внимание на всех аспектах своего существа и своей энергии и почувствовали, как *Ци* движется по вашему позвоночнику.

ВНИМАНИЕ! Если у вас высокое кровяное давление, глаукома или любые другие проблемы со здоровьем, на которые задержка дыхания может оказать отрицательное влияние, не используйте технику дыхания короткими вдохами. Вместо этого воспользуйтесь мягким внутренним дыханием или просто направляйте свою *Ци* с помощью сознания.

1. Открыть крестец. С помощью круговых движений массируйте и встряхивайте крестец, особенно восемь отверстий крестца, пока не почувствуете в нем тепло. Выполните их 9 раз в одном направлении и 9 раз в противоположном (рис. 11-5).

Сделайте короткий вдох через межбровье и прочувствуйте всасывающее действие, когда вы слегка втянете глаза и подтянете промежность. Сделайте следующий ко-

роткий вдох и осторожно подтяните анус. Посылая еще пять коротких вдохов в крестец, наклоните верхнюю часть крестца внутрь. При выдохе конденсируйте энергию в копчике, при этом вы должны почувствовать пульсацию в области крестца.

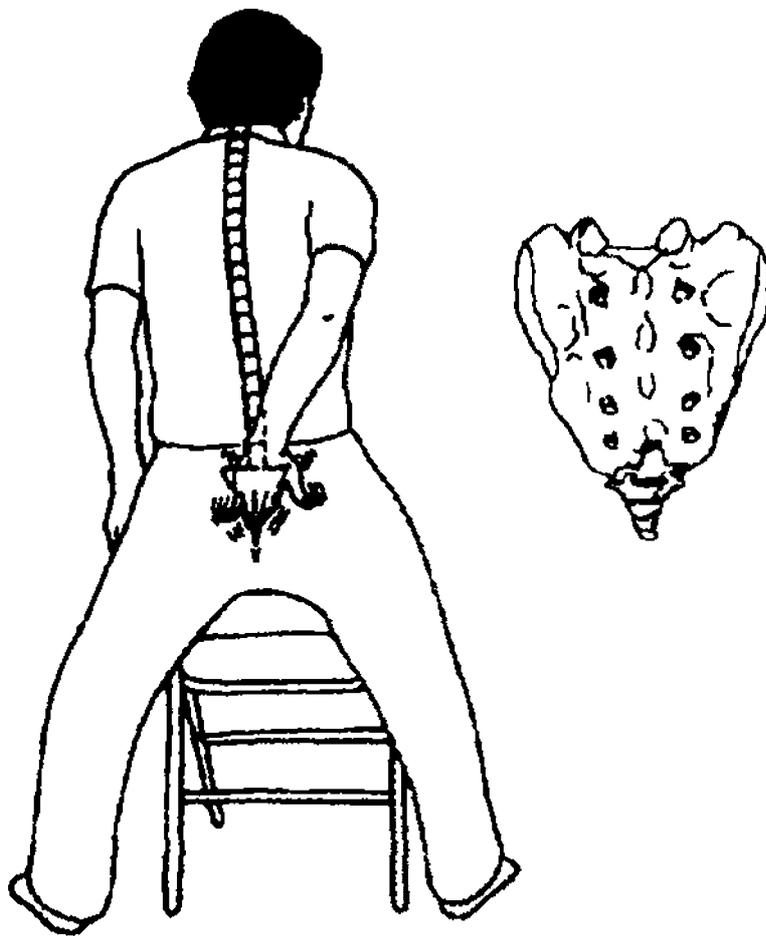


Рис. 11-5. Массаж копчика и крестца.

Сделайте выдох и сконденсируйте энергию в копчике. Сознание сосредоточьте на верхушке крестца. Можно также вращать шар *Ци* внутри копчика. Прodelайте это от 9 до 18 раз в каждом направлении. Для многих этого бывает достаточно, чтобы стимулировать движение *Ци* вверх по позвоночнику к макушке.

Хотя мы больше не будем упоминать об этом в своих инструкциях, вы можете подтягивать промежность, анус и заднюю часть анальной области всякий раз, когда вы

выполняете *Дыхание* короткими вдохами, что поможет вам посылать энергию вверх от точки к точке по всему Управляющему каналу вплоть до макушки. Не забывайте также выполнять каждый пункт от 9 до 18 раз.

2. Открыть центр Мин-Мэнь (Врата Жизни). Сделайте короткий вдох и направьте энергию от промежности через крестец и дальше вверх к точке *Мин-Мэнь* между почками. С помощью сознания/глаз пошлите энергию по спирали в точку *Мин-Мэнь*. Сделайте еще от 3 до 9 коротких вдохов и опять вдохните через крестец энергию, направляя ее к *Вратам Жизни*. Повторите от 9 до 18 раз (см. рис. 5-32).

Выдохните, сконденсируйте энергию в точке *Мин-Мэнь*. Отдохните, дышите естественно. Позвольте энергии расширяться. Расслабившись, вы должны почувствовать поток энергии, излучаемой промежностью, копчиком, крестцом и *Вратами Жизни*.

3. Открыть центр Чи-Чунь (Т-11). Сосредоточьте сознание на точке Т-11 или прикоснитесь к ней рукой. Сделайте небольшой вдох и направьте энергию от промежности к *Вратам Жизни* и точке Т-11. Вращайте энергию по спирали в точке Т-11. Сделайте еще от 3 до 9 коротких вдохов, чтобы направить энергию вверх к точке Т-11, посылая с каждым вдохом все больше и больше энергии (см. рис. 5-33).

Сделайте выдох и отдохните. Прочувствуйте линию, соединяющую промежность с *Вратами Жизни* и точкой Т-11, — вы должны почувствовать, как энергия течет к точке Т-11. С помощью сознания и глаз направьте ее в точку Т-11 по спирали.

4. Открыть Точку Крыльев (Шень-Дао, или Т-5). Сконцентрируйте свое внимание на *Точке Крыльев*, которая находится против сердца (ниже Т-5). Сделайте короткий вдох и направьте энергию от промежности к точке Т-

11 и *Точке Крыльев*. Затем сделайте еще 3-9 коротких вдоха, опять посылая энергию к *Точке Крыльев* и при каждом вдохе вращая ее по спирали с помощью силы сознания /глаз (см. рис. 5-35).

Выдохните, сконденсируйте энергию и отдохните, позволив в это время энергии расшириться. Вы должны почувствовать, как энергия сама течет к *Точке Крыльев*. Вы почувствуете, как точка расширяется и энергия в ней повышается.

5. Открыть точку *Да-чуй* (С-7). Сконцентрируйте внимание на точке С-7. Сделайте короткий вдох и направьте энергию от промежности вверх к *Точке Крыльев* и дальше к точке С-7. Направьте 3-9 коротких вдохов в точку С-7, при каждом вдохе с помощью сознания/глаз направляя в каждой точке энергию по спирали (см. рис. 5-36).

Сделайте выдох и отдохните. Вы почувствуете, как энергия сама продолжает течь к точке С-7.

6. Открыть точку *Нефритовой Подушки* (Ю-Чень). Сконцентрируйтесь на точке *Нефритовой Подушки*. Помассируйте впадину на затылке. Вдохните немного воздуха и направьте энергию вверх от точки С-7 к точке *Нефритовой Подушки*. Сделайте еще от 3 до 9 коротких вдохов, чтобы направить энергию вверх от промежности к точкам С-7 и *Нефритовой Подушке*, с каждым коротким вдохом увеличивая количество энергии, движущейся по спирали в точке *Нефритовой Подушки*. При желании можете вращать в этом месте шар *Ци* в обоих направлениях, используя силу сознания/глаз (см. рис. 5-38).

Сделайте выдох и отдохните. Вы должны почувствовать, как энергия сама продолжает течь к точке *Нефритовой Подушки*.

7. Открыть макушечный центр (Бай-Хуэй). Сосредоточьте внимание на макушечном центре (*Бай-Хуэй*).

Сделайте короткий вдох и направьте энергию от промежности к точке *Нефритовой Подушки*, потом через заднюю часть макушки и дальше к точке в верхней части макушки. Сделайте еще от 3 до 9 коротких вдохов, всякий раз заставляя энергию в точке *Бай-Хуэй* двигаться по спирали. Сделайте выдох и отдохните. Прочувствуйте, как течет энергия, излучаясь в макушечном центре. С помощью силы сознания/глаз вращайте светящийся шар *Ци* в обоих направлениях (от 9 до 18 раз).

В. Установление контакта с потоком Небесной Силы

Через макушечный центр мы не только впитываем Небесную *Ци*, мы стремимся открыть эту Точку как дверь, через которую душа и Дух смогут покинуть физическое тело в момент нашей смерти. У некоторых людей макушка остается открытой с младенчества. Остальные вынуждены работать над тем, чтобы очистить этот выход.

Если вы вышли через макушку, вам не нужно возвращаться на Землю после своей смерти, вы можете продолжать жить в Небесном Царстве. Но для этого вы должны хорошо потрудиться, чтобы открыть макушку перед смертью.

Г. Работа с горой Кунь-Лунь (задней частью макушки)

Задняя часть макушки связана с шишковидной железой мозга и представляет собой дверь, через которую выходят душа и Дух в момент смерти, чтобы отправиться на Полярную Звезду. Полярная Звезда — простейший вход на Небеса, так как она совпадает с земной осью, проходящей через Северный и Южный полюс. Подобным образом, когда мы согласованы с осью своего тела, мы согласованы с фиолетовым светом Полярной Звезды, с фиолетовым светом *Универсальной Любви*.

Д. Работа с макушечным центром

Середина макушки соединяется с гипоталамусом и представляет собой путь к созвездию Большая Медведица. Большая Медведица излучает вибрирующий красный свет, отражающий энергию проявления жизненной силы.

Межбровный центр связан с гипофизом и является путем к Энергии *Высшего Я* (Космической Энергии). Как уже отмечалось выше, этот центр впитывает золотой цвет. Область мозга, где находятся шишковидная железа, гипоталамус и гипофиз, в даосской традиции называется *Хрустальным Дворцом* (см. рис. 5-46).

1. Активизируйте заднюю часть макушки, слегка наклонив позвоночник. Этот наклон поможет расположить шишковидную железу по одной линии с задней частью макушки, которая теперь является вашей самой высокой точкой. Одновременно надавите на эту точку пальцами. Еще раз наклоните позвоночник и совсем легко надавите пальцами на заднюю часть макушки.

2. Коснитесь средней части макушки и посмотрите вверх, как будто вы смотрите на середину макушки. Слегка надавите эту точку и опять посмотрите вверх, и вы почувствуете, что она открылась (рис. 11-6).

3. Сделайте глубокий вдох, затем выдохните, произнося шепотом *Звук Тройного Обогревателя ХХХИИИИИ-ИИИИ*. Мысленно направляйте звуковые колебания к задней части макушки. Одновременно поднимите руки над головой ладонями вверх. Освобождайте энергию через макушку и с помощью своей *Ци* расширяйте ее, направляя вверх, как будто вы создаете канал, соединяющий вас с Полярной звездой.

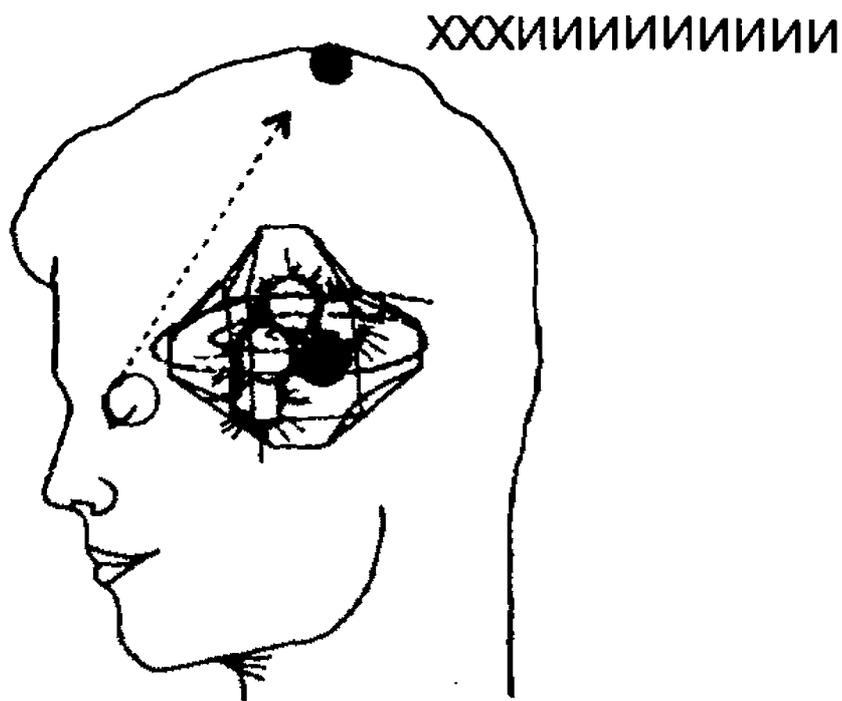


Рис. 11-6. Активизируйте заднюю часть макушки.

Прочувствуйте, как он пронзает небо, земную атмосферу и выходит в Космос. Продолжайте, пока не достигнете Полярной Звезды. Вы должны помнить, что связь вы установите тогда, когда осознаете фиолетовый свет Полярной Звезды или когда у вас возникнут какие-то другие ощущения в макушке, например, вы почувствуете давление. Прodelайте от 9 до 18 раз. Отдохните. Вы должны почувствовать давление или какое-то другое ощущение в макушке, так как макушка поглощает энергию (рис. 11-7).

Осознайте макушечный центр и созвездие Большой Медведицы. Для того чтобы помочь активизировать энергию семи звезд Большой Медведицы и впитывать их красную сущность, используйте, как и в предыдущем случае, *Звук Тройного Обогревателя*. Повторите от 9 до 18 раз (рис. 11-8).

4. Посмотрите вверх и начинайте делать корпусом круговые движения. Вы должны почувствовать, как эти движения создают вокруг вашей головы вихри энергии.

Одновременно поверните ладони вниз и расположите их под таким углом, чтобы они указывали на заднюю часть макушки. Вращая тело, вы должны почувствовать расслабление и открытость. Нарисуйте в своем воображении Полярную Звезду, и пусть к вам придет ее свет, фиолетовый свет Универсальной Любви. Дайте ему войти через заднюю часть макушки, проникнуть глубже, к шишковидной железе. Вы почувствуете, как он дает энергию, очищает и освежает ваш мозг.

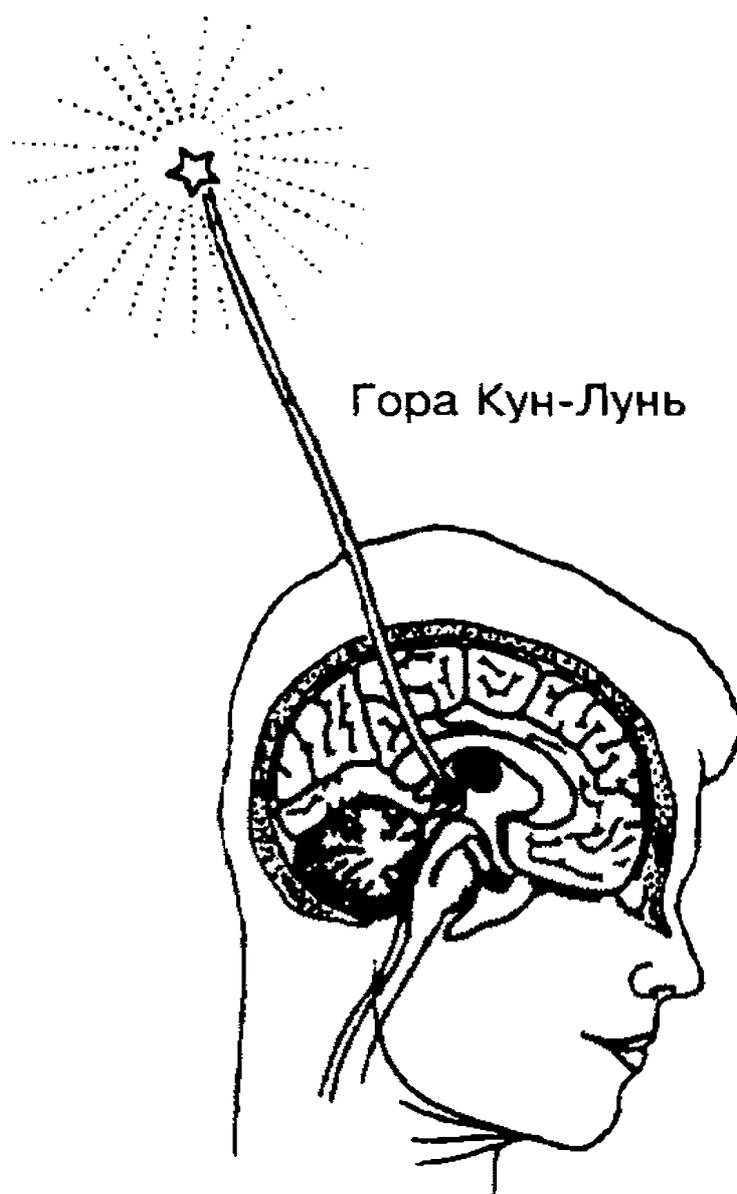


Рис. 11-7. Шишковидная железа тесно связана с Северным полюсом и Полярной Звездой.

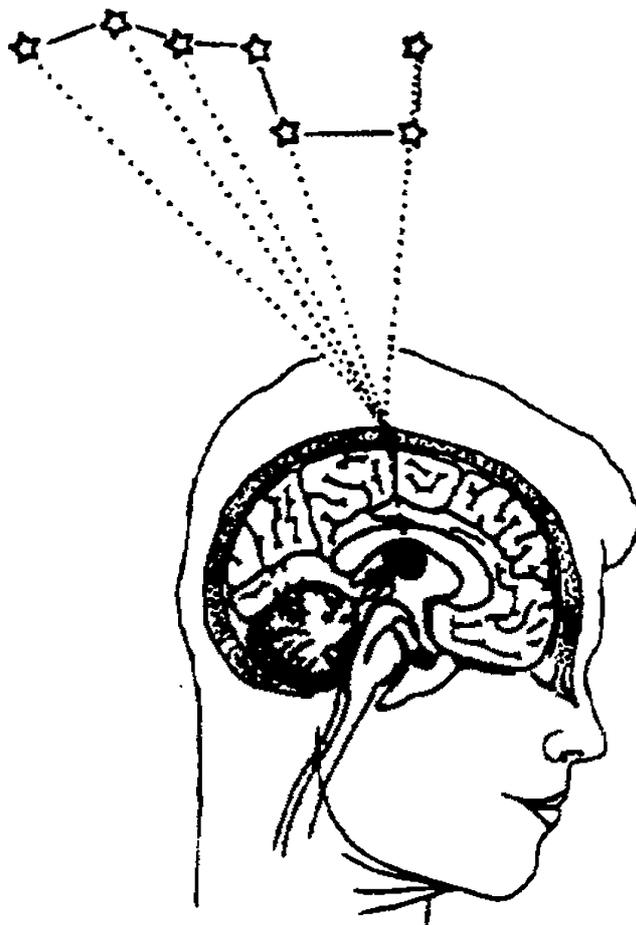


Рис.11-8. Таламус и гипоталамус связаны с созвездием Большой Медведицы.

5. Осознайте красный свет Большой Медведицы. Это высший астральный огонь Земли. Представьте себе созвездие Большой Медведицы и пусть в вас вливается его красный свет. Пусть он входит через центральную часть макушки в ваш мозг и дальше, распространяясь по всему телу. Вы почувствуете, как он наполняет энергией вашу кровь. Естественную полярную противоположность этому астральному огню составляет синяя энергия воды на Земле. Вдохните синий свет, пусть он нейтрализует красный свет, и собирайте эту Изначальную Энергию в своем *Дан-Тянь*.

6. Осознайте универсальный фиолетовый свет Полярной Звезды, текущий через макушку и дальше в ваше тело. Это может помочь визуализации фиолетовой жемчу-

жины в макушке, которую вы должны вращать в обоих направлениях. Теперь фиолетовый свет направьте по спирали в свой мозг, сначала 9 раз по часовой стрелке, потом 9 раз против часовой стрелки. Естественной полярной противоположностью этому универсальному фиолетовому свету является белый свет вашей индивидуальной души (По). Пусть они смешаются в вашем солнечном сплетении.

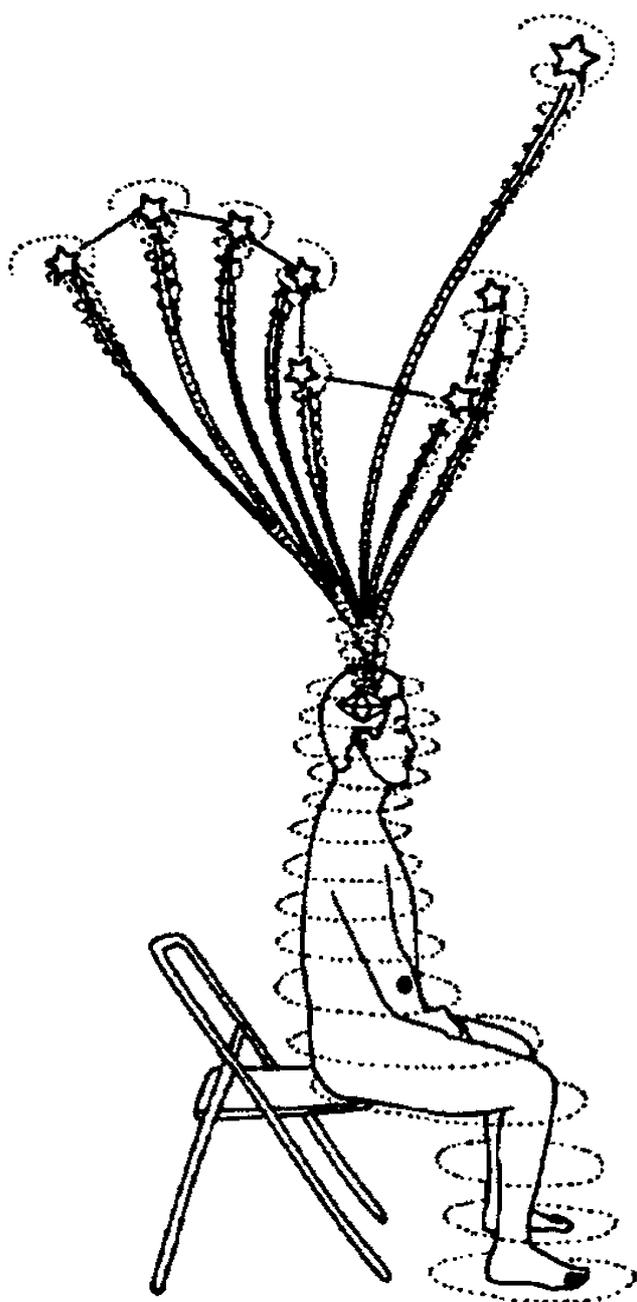


Рис. 11-9. Пусть энергия фиолетового и красного света проходит по спирали через все ваше тело.

Несколько минут отдохните. Позвольте себе наслаждаться покоем, ощущением радости. Пусть свет распространится по всем тем областям вашего тела, которые нуждаются в оздоровлении (рис. 11-9).

Е. Соединение макушки с межбровьем

1. Осознайте макушечный центр и центр в межбровье.
2. Сделайте вдох, представляя себе, что вы вдыхаете воздух через макушечный центр. Одновременно впитывайте фиолетовый свет Полярной Звезды, посылая его в *Хрустальный Дворец*. Выдох направьте через точку в межбровье.

3. Осознайте золотой свет перед собой — энергию гор, океанов, озер, водопадов и лесов. Вдохните эту энергию через межбровье и пошлите в *Хрустальный Дворец*. Выдохните через макушку. Три последних этапа повторите от 3 до 9 раз (рис. 11-10).

Теперь отдохните. Прочувствуйте связь между макушечным и межбровным центрами.

Ж. Нисхождение силы по Функциональному каналу в область пупка

Небесная энергия отличается очень сильной Ян. Мозг, естественно, тоже Ян, так как он составляет часть тела, которая находится ближе всего к небу. Когда мы своим мозгом принимаем больше Небесной Ци, чтобы питать свое тело, особенно важно обеспечить циркуляцию этой энергии, чтобы она спустилась вниз в область пупка и дальше в землю и уравновесила избыток энергий Инь в теле. Так что эта энергия может быть очень благотворной.

Если вы оставите эту энергию Ян в своей голове, ваш мозг может стать слишком Ян. У вас может появиться головная боль, головокружение, умственное расстройство или возникнет ощущение тепла или давления в голове.

Следующие действия помогут вам принимать экстренные меры для проведения энергии вниз.

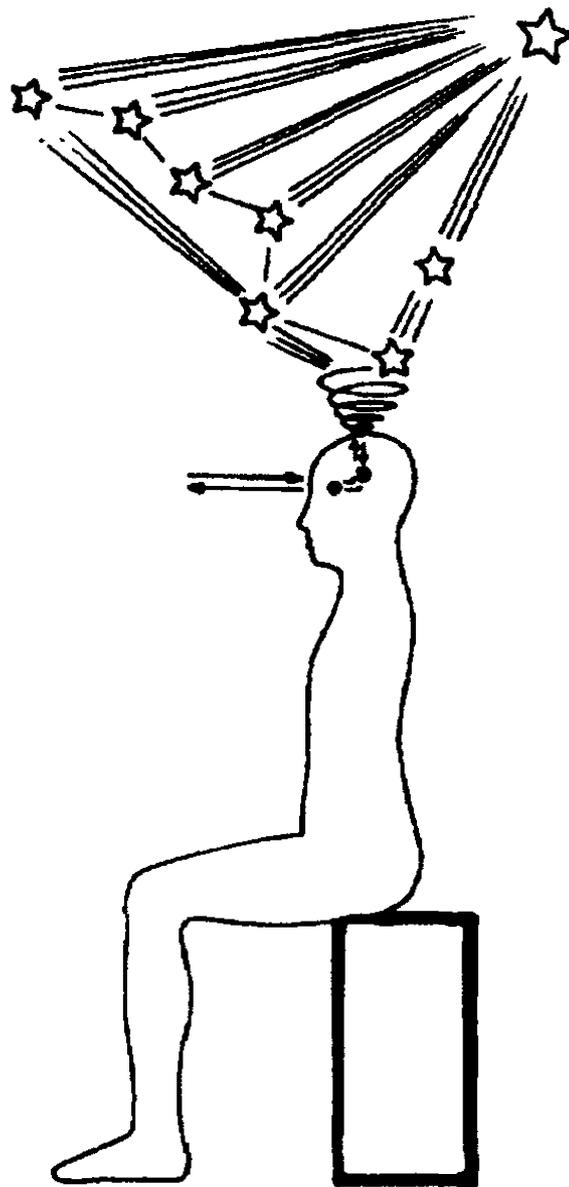


Рис. 11-10. Образование связи между макушкой и межбровьем.

1. Коснитесь кончиком языка верхнего нёба. Сделайте слабый вдох (рис. 11-11) и нажмите языком на нёбо. Выдохните и, конденсируя энергию, расслабьте язык. Повторите от 18 до 36 раз. Слегка коснитесь языком нёба. Медленно передвигайте кончик языка по нёбу от зубов назад, пока не почувствуете контакт с *Ци*: вибрации, металлический привкус, ощущение электрического тока,

покалывание или даже легкую боль. Язык имеет открытость, и он будет проводить Ци вниз.

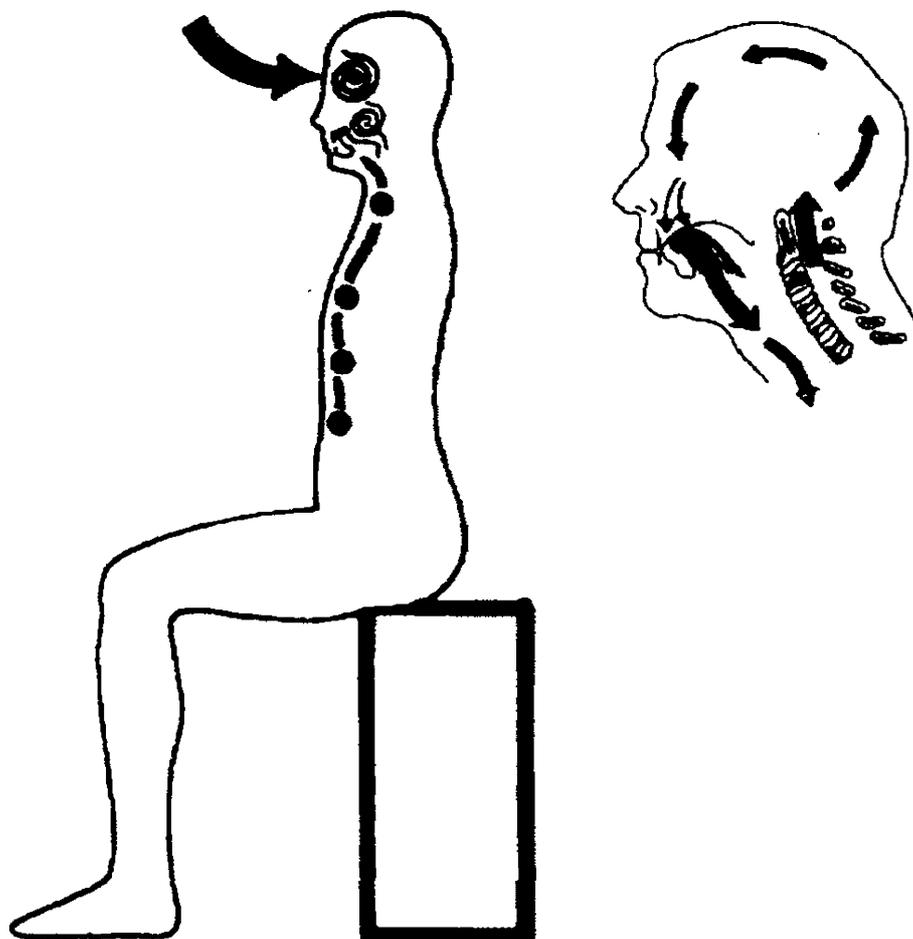


Рис. 11-11. Коснитесь кончиком языка верхнего нёба.

2. Поводите языком по деснам, чтобы вызвать выделение слюны. Мы называем ее Нефритовым нектаром, это жидкость нашего тела, обладающая Инь высокого потенциала. Соберите Небесную Ци в эту жидкость, перемешивая энергию Ян с жидкостью Инь. Проглотите и дайте возможность энергии течь по спине вниз по Функциональному каналу через энергетические центры горла, сердца и солнечного сплетения. С помощью сознания и глаз направляйте ее по спирали в каждом центре, пока вы не почувствуете, что центры открылись и соединились друг с другом.

3. Вращайте белый шар *Ци* в области солнечного сплетения, осознавая яркий солнечный свет, излучаемый вашим солнечным сплетением (рис. 11-12). Почувствуйте, как оно соединяется с большим солнцем над вашей головой. Пусть яркий свет исходит из вашего солнечного сплетения. Вы можете сфокусировать его в яркое световое пятно и направить это пятно для усиления любой слабой области своей ауры.

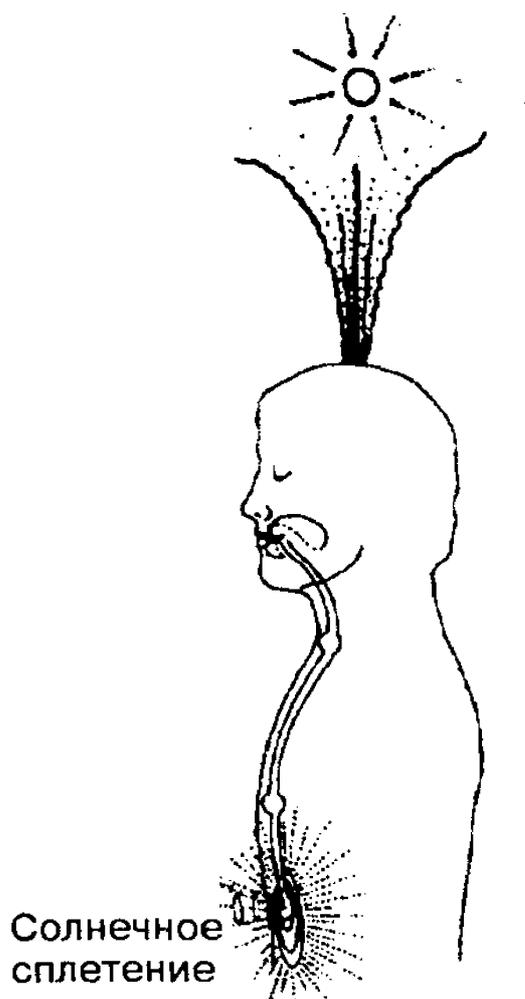


Рис. 11-12. Солнечное сплетение соединяется с белым светом и излучает этот свет.

4. Поместите правую руку перед солнечным сплетением ладонью внутрь, вы должны почувствовать излучение белого света. Сделайте вдох. Введите белый свет своей земной души (*По*) в межбровный центр и солнечное

сплетение. Выдыхая, конденсируйте в них энергию. Отдохните, пусть энергия расширяется и излучается из солнечного сплетения в вашу ладонь. В конце концов вы сможете отводить свою ладонь на большее расстояние и продолжать чувствовать свет. Прodelайте это от 9 до 18 раз.

Сильное солнечное сплетение обеспечит усиление вашей духовной силы воли и поможет защитить себя от отрицательных энергий других людей. Соединившись с безграничным источником света, вы также можете посылать солнечный свет другим людям. Это поможет изменять посылаемую вам отрицательную энергию. Излучение белого света солнечным сплетением поможет вам лучше видеть Высшие Силы, а Высшие Мастера скорее смогут вас обнаружить и защитить.

1. Позвольте энергии течь вниз по передней части Микрокосмической Орбиты.

2. Пусть энергия циркулирует по Микрокосмической Орбите.



Рис. 11-13. Течение Ци по Микрокосмической Орбите.

5. Продвигайтесь не спеша, уделяя достаточно времени каждому центру, чтобы почувствовать, что он открыт (рис. 11-13) и ощутить сильный поток энергии, направленный вниз от предыдущего центра. Течение *Ци* вы ощутите, подобно теплomu медовому потоку, наполняющему каждую точку сверкающей лучистой энергией. У вас должно возникнуть приятное чувство расширения каждого центра. Если хотите, вы можете использовать также силу *Внутренней Улыбки* для того, чтобы расслабить, открыть и передать еще больше энергии каждой точке.

6. Доведите энергию до пупка.

7. Теперь осознайте Изначальную Силу и отдохните. Вы почувствуете пульсацию в том месте, где находится ваша Изначальная Сила. 95 процентов своего внимания держите на Изначальной Силе, 5 процентов уделите подошвам ног, энергетическим центрам макушки и межбровья. Прочувствуйте пульсацию. Вы должны чувствовать всасывающее действие Изначальной Силы, которая втягивает в себя энергию, поглощает энергию и смешивается с ней (см. рис. 2-9).

8. Если вы проделали все описанные выше действия и все еще чувствуете, что в голове собралось слишком много энергии, повторите все сначала необходимое число раз, и для направления энергии вниз используйте руки. Помните, что левая рука тянет энергию по направлению к себе, правая заставляет энергию двигаться в противоположном направлении. Поэтому правую руку вы должны подносить к тем местам, где энергия задерживается, а левую помещать над теми центрами, к которым вы хотите подвести энергию. Это поможет вам перевести избыток энергии в область пупка.

3. Инь-фаза: покой пребывания в единстве с У-ци

Теперь отдохните. Вы испытываете полный покой, вы окружены абсолютной чернотой Великой Пустоты и открыты ясному свету Изначальной Ци. Что бы ни происходило, пусть происходит так, как оно должно произойти; энергия пусть течет, как хочет. Она может перемещаться в другие части вашего тела. Не пытайтесь ее направлять, позвольте интеллекту вашей жизненной силы питать и излечивать тело так, как ему подсказывает его собственная мудрость.

Следите за тем, чтобы не заснуть, для этого вы можете слегка приоткрыть глаза. Вы расслаблены, безучастны и открыты, вы поглощаете плоды своей практики: глубокое чувство покоя, возросшую алертность и приятное ощущение здоровья. Проведите в таком состоянии 5-10 минут.

Завершение медитации

Для завершения занятий положите руки на область пупка и накапливайте энергию. Чтобы закончить накопление энергии, направьте ее 36 раз по спирали от пупка наружу и 24 раза внутрь к пупку.

Закончите Ци-самомассажем, который обеспечит течение Ци от кончиков пальцев в кожу и внутренние органы. Это позволит избавиться от одеревенения, вызванного долгим сидением.

Периодичность

Уделяйте практике не менее 20 минут ежедневно. Внимательно относитесь к наиболее важным моментам, всегда соблюдая последовательность. Лучше каждый день заниматься понемногу, чем проводить длинные сессии в один день и ничего не делать на следующий. Избегайте крайностей. Одна крайность неизбежно приводит к противоположной. Занимайтесь каждый день хотя бы

понемногу и вы добьетесь углубления своей практики Исцеляющего *Дао*.

КРАТКАЯ ФОРМУЛА ОБЩЕГО АЛГОРИТМА СВЕТОВОЙ МЕДИТАЦИИ

Подготовка

1. Цигун — разминочные техники.
2. Медитация Шести *Исцеляющих Звуков*, настройка восприятия цветов энергетических потоков внутренних органов.
3. Сосредоточение на внутренних органах с помощью медитации *Внутренней Улыбки*.
4. Очищение головного, спинного и костного мозга потоком серебристо-белой *Ци*.
5. Активация внутренней силы: огонь в очаге.
 - а) огненное дыхание;
 - б) разогревание и массаж *Врат Жизни* — почечного центра;
 - в) накопление внутренней *Изначальной Силы* в нижнем *Дан-Тянь*.

Микрокосмическая Орбитальная Медитация

1. Провести поток *Ци* по всей Микрокосмической Орбите.
2. Втянуть поток сине-голубой Силы Земли.
3. Открыть межбровье и втянуть поток золотого света Силы Высшего Я.
4. Открыть сердце с помощью Космической *Внутренней Улыбки*.
5. Слить сексуальное желание с потоком розовой энергии любви.
6. Активизировать Функциональный канал от межбровья до копчика.

7. Активизировать Управляющий канал от копчика до макушки.

8. Втянуть поток фиолетовой Небесной Силы Полярной звезды и поток красной Небесной Силы созвездия Большой Медведицы.

9. Направить поток Небесной Ци в межбровье и дальше — вниз до пупка.

Инь-фаза

Пребывать в черноте Великой Пустоты, осознавая поток ясного света Изначальной Силы.

Завершение

Собрать Ци в нижнем Дан-Тянь.

ГЛАВА 12

Заключительный обзор медитативных техник работы с Микрокосмической Орбитой

В главах с шестой по одиннадцатую нами были последовательно рассмотрены все алгоритмы медитативных и психоэнергетических техник работы с энергетическими потоками циркуляции Микрокосмического контура. В настоящей главе эти алгоритмы сведены воедино и представлены в виде набора кратких формул, знание которых позволит практикующему без сбоев проходить в процессе ежедневной практики всю последовательность техник от начала до конца.

Общие принципы

Семь этапов Микрокосмической Орбитальной Медитации

В течение нескольких первых недель работы с Микрокосмической Орбитой решающее значение имеют настойчивость и регулярность практики. Для того чтобы практика была последовательной, можно разбить тренировочную программу на части и осваивать их по-очереди, постепенно двигаясь от простого к сложному. Не торопитесь, работа над каждой частью должна занимать не менее одной-двух недель.

Помните: перед началом медитации нужно разогреться и размяться с помощью Цигун-разминки. Это очень важно. Никогда не приступайте к практике медитативных техник работы с Микрокосмической Орбитой, предварительно не разогрев и как следует не проработав позвоночник — это опасно.

Мы предлагаем следующую схему семиэтапного освоения Микрокосмической Орбитальной Медитации.

1. Огонь в очаге: активация Изначальной Силы в нижнем Дан-Тянь.

Первый этап — активация внутренней Изначальной Силы. На его освоение следует затратить от одной до трех недель, добившись в конце концов явственного реального ощущения Изначальной Силы. После того как вам удастся ощутить энергию, можете пытаться направлять ее в Микрокосмический контур и заставлять циркулировать в нем по Микрокосмической Орбите.

У многих из тех, кому удалось открыть Микрокосмическую Орбиту, циркуляция энергии в ней происходит по внешнему контуру — в тонком слое энергетического тела, соответствующему зоне контакта кожи и внутренней зоны ауры. Это — не самый лучший способ работы с Микрокосмической Орбитой.

Следует постараться как можно больше углубить циркуляцию за счет расширения каналов. Они должны захватывать и тело, проходя сквозь органы, кости, мозг. Тогда и во внешней части энергетического тела — в ауре — циркуляция будет захватывать гораздо больший объем, чем при поверхностном потоке. Аура очистится, станет более плотной, излучение ее усилится, и одновременно заметно увеличится ваша способность поглощать и накапливать энергию трех больших потоков Силы — Земного, Космического и Универсального.

Практика ваша со временем будет все более и более упрощаться, поскольку накапливающийся опыт управления потоками энергии позволит вам делать это без каких бы то ни было усилий. Со временем вы научитесь проводить *Ци* по всему контуру Микрокосмической Орбиты за один цикл двухфазного дыхания: **во время вдоха энергия поднимается по восходящему вдоль середины**

спины каналу Управления, во время выдоха — спускается вниз по нисходящему вдоль середины передней стороны туловища Функциональному каналу.

Многие начинающие пользуются таким одноцикловым методом дыхательного «запуска» Микрокосмической циркуляции для того, чтобы открыть Микрокосмическую Орбиту сразу же после практики медитаций *Внутренней Улыбки* и *Шести Звуков*. Можно интенсифицировать этот метод, помогая прохождению потоков энергии с помощью волнообразных движений позвоночника. Это удобно делать как сидя, так и стоя.

Двухфазный метод дыхательного управления потоком Микрокосмической циркуляции может быть несколько усложнен. В вариантах пятифазного и девятифазного дыхания он позволяет подключиться к внешним естественным источникам энергии. Формулы обоих этих вариантов приведены в конце настоящей главы.

2. Подключение к потоку Силы Земли.

Практическая программа второго этапа освоения Микрокосмической Орбитальной Медитации начинается с Цигун-разминки, *Разогревания очага*, *Внутренней Улыбки* и активации внутренней Изначальной Силы. Затем практикующий сосредоточивает свои усилия на установлении контакта с потоком материнской Силы Земли.

Техника заземления, которую практикующий изучает на данном этапе, имеет огромное значение для всей дальнейшей практики. Сила Земли — одна из трех Великих Сил, с которыми ему предстоит установить контакт. Поэтому на освоение этой техники требуется достаточно большой промежуток времени. Не бойтесь потратить три недели. Ваша задача — выработать реальное и как можно более явственное ощущение потока Силы Земли, научиться ассимилировать и перераспределять в своем теле его энергию. Полноценная же практика заземления изу-

чается в разделе Цигун *Железной Рубашки*. На мастерское овладение искусством заземления требуются годы напряженных тренировок.

После того как вы научитесь разогревать внутренний очаг и подключаться к потоку Силы Земли, вам надлежит потратить как минимум одну неделю на отработку управления циркуляцией той *Ци*, которую вам удастся накопить, в контуре Микрокосмической Орбиты. На этом этапе поток энергии в каналах Микрокосмической Орбиты может по-прежнему оставаться довольно слабым. Возможно, вы будете ощущать его прохождение только в отдельных ее точках. Вероятнее всего, это будет *Третий Глаз*, пупочный центр или центр сексуальной энергии. Пусть это вас не смущает.

Достаточно часто случается так, что энергия в каналах Микрокосмической Орбиты реально циркулирует, не производя явственных ощущений в некоторых точках контура. Ведь основная задача практики состоит в том, чтобы развить циркуляцию, превратив тоненький ручеек *Ци* в мощный широкий поток. Когда же такой поток образуется, ощущение потоков энергии возникнет само собой. Это придет со временем, если ваша практика будет регулярной и настойчивой.

3. Активация потока энергии Высшего Я (Потока Космической Силы) и работа с шаром золотого света.

На третьем этапе практикующий начинает расширять поток энергии в Микрокосмической Орбите и повышать его плотность, сквозь межбровную открытость — *Третий Глаз* — черпая необходимую для этого дополнительную энергию из золотого потока Космической Силы. Очень важно научиться не просто поглощать эту энергию, а накапливать ее, соединяя с энергией потока Силы Земли в области пупка и ступней и с Изначальной Силой в нижнем *Дан-Тянь*. Только после такой обработки Космиче-

скую Силу можно вводить в поток циркуляции Микрокосмической Орбиты.

4. Космическая Внутренняя Улыбка и открытие сердца.

На четвертом этапе практикующий учится использовать Космическую Силу (Силу *Высшего Я*) в практике открытия сердца. Кроме того, энергия потока Космической Силы применяется также для интенсификации *Внутренней Улыбки*. За счет этого более глубоким и полным делается процесс очищения и преобразования энергии эмоциональных проявлений. Как следствие, качество энергии в потоке циркуляции Микрокосмической Орбиты значительно изменяется в лучшую сторону.

5. Очищение функционального канала и соединение трех *Дан-Тянь*.

На пятом этапе основное внимание уделяется усилению потока *Ци* в Функциональном канале и на соединении сердца с центром сексуальной энергии. Функциональный канал — часть контура Микрокосмической циркуляции, в котором струится «Вода», или сила Инь. Она размягчает и растворяет энергетические пробки, блокирующие поток Микрокосмической Орбиты.

6. Очищение Управляющего канала и установление контакта с потоком Небесной *Ци*.

Шестой этап — этап, на котором усиливается поток силы в восходящей — Управляющей — ветви Микрокосмической Орбиты. При этом устанавливается контакт с потоком Универсальной или Небесной *Ци*. Все аспекты, загрязняющие энергетическое тело человека, выгорают дотла.

7. Соединение макушки с межбровьем — слияние двух каналов в единый контур.

На седьмом этапе освоения Микрокосмической Орбитальной Медитации практикующий соединяет в единый

контур два канала — Управляющий и Функциональный. Потоки сил Инь и Ян приходят в равновесие, циркуляция энергии в Микрокосмической Орбите становится устойчивой и мощной.

После того, как все семь этапов пройдены, техники, которые постепенно осваивались по мере их прохождения, практикуются вместе.

Углубление Микрокосмической Орбитальной Медитации: стодневная тренировочная программа

Для овладения семью фазами овладения *Микрокосмической Орбитой* мы рекомендуем стодневную программу обучения. Потратив на каждую фазу около двух недель, вы сможете за сто дней справиться со всеми семью. Эта программа полезна для каждого, кто ищет путей улучшения своей жизни и здоровья и кто хочет глубже освоить *Микрокосмическую Орбиту*.

Каждый обладает своим собственным опытом. Те, у кого богатый опыт занятий медитацией, смогут открыть *Орбиту* за несколько часов или за несколько дней практики. Хотя для достижения результатов на различных этапах может потребоваться меньше времени, все же полезно следовать программе для углубления и улучшения своего понимания и своих возможностей освоения этой практики.

Диета.

В течение всех ста дней ваша пища должна содержать больше клетчатки, круп, свежих овощей и фруктов. Ограничьте употребление мяса, птицы, жиров, кофеина и молочных продуктов. Это поможет очищению вашего организма, обеспечит больше энергии и поможет очистить вашу энергию.

Секс.

Для достижения лучших результатов вы должны в течение этих ста дней сохранять свою сексуальную энер-

гию. Если вы будете растрачивать ее запасы, у вас окажется недостаточно сексуальной энергии для преобразования ее в Ци. Очень важна практика *Исцеляющей Любви*.

Отдых.

Старайтесь меньше работать, больше отдыхать и для снижения уровня напряжения в течение всего дня практиковать *Внутреннюю Улыбку*. Это поможет сохранить энергию для лучшего освоения *Микрокосмической Орбиты*.

По мере того как вы будете совершенствоваться, ваша энергия будет течь быстрее и легче

В начале практики важно медленно, старательно и во всех подробностях осваивать все этапы *Микрокосмической Орбитальной Медитации*, следуя инструкциям этой книги или своего учителя. Однако по мере совершенствования вы обнаружите, что приобрели некоторый опыт. Первое, что вы заметите, это то, что работа идет быстрее. Ваши нервные каналы стали более тренированными. Чем больше вы практикуете, тем лучше они знакомятся с Медитацией и начинают работать быстро и легко.

Второе изменение, которое вы обнаружите, будет заключаться в том, что ваша энергия начнет течь быстрее. Вы заметите, что вам все чаще и чаще удастся перемещать энергию только с помощью силы сознания. Как только это произойдет, вы сможете обходиться без различных методов, которые раньше казались необходимыми: вам больше не потребуется использовать свои руки, *Дыхание Короткими Вдохами* или направление энергии по спирали в различных энергетических центрах. При желании можно использовать и эти методы, но как только вы достигнете той стадии, когда сможете перемещать Ци только с помощью сознания, все остальные методы не будут играть существенной роли в вашей практике.

Ваша энергия будет течь ровно, не останавливаясь в энергетических центрах

Вы также обнаружите, что Ци сама спокойно течет по вашей Микрокосмической Орбите, без всяких сознательных усилий с вашей стороны, не останавливаясь ни в каких отдельных точках или центрах. Это хороший признак. Наиболее важный признак того, что вы уже достигли определенной квалификации, — это равномерное течение вашей энергии по каналам без особых усилий с вашей стороны.

После того как вы освоите все эти этапы, вам при движении по Микрокосмической Орбите больше не придется концентрироваться на каждой точке; вы сможете просто позволить своей энергии течь свободно. Тем не менее полезно будет уделять больше внимания тем местам, куда вы хотите направить энергию или которые вы хотите излечить.

ФОРМУЛЫ ПРАКТИЧЕСКИХ АЛГОРИТМОВ

Управление потоками энергии: волевое усилие, вращение глаз, касание, дыхание, цветовые визуализации

Мы предлагаем вам попробовать использовать все предлагаемые методы, чтобы знать, какой из них больше всего вам подходит.

1. Направление по спирали или вращение шара Ци в точках с помощью сознания и глаз.

2. Воздействие пальцами на точки для привлечения Ци к физическому телу.

3. Расположение рук на расстоянии нескольких сантиметров от поверхности тела для увеличения потока в энергетическом поле ауры и впитывания внешних энергий.

4. *Концентрация внимания на дыхании при перемещении по Микрокосмической Орбите.*

5. *Визуализация различных цветов для того, чтобы стимулировать свое энергетическое тело и помочь открыть Микрокосмическую Орбиту.*

Нет необходимости использовать все методы сразу. Вначале выберите тот из них, который больше всего вас привлекает. Эти техники предназначены только для обучения вашего тела и сознания и, как только у вас установится ощущение потока *Ци*, вы можете использовать каждую из них в отдельности. Если же вы будете постоянно использовать только один из методов, например, дыхание, вы ограничите свой дальнейший рост и можете помешать повышению качества течения своей *Ци*. В конце концов вы научитесь вызывать с помощью этих методов необходимое вам ощущение спонтанно и без усилий.

Цигун — техника разминки

Выполните по меньшей мере от 9 до 18 циклов *Спинномозгового дыхания*. Сделайте упражнение *Шея Журавля*, затем *Встряхивание Позвоночника* и *Покачивания Позвоночника* влево и вправо.

Отдохните. Представьте, что ваш позвоночник открыт и расслаблен. Вдыхайте белый туман в кости, чтобы очистить, укрепить и промыть спинной мозг и кости. Вдыхайте золотой туман для укрепления и промывания костного мозга. Выдыхая, представляйте, что вы выдыхаете клубы серого тумана, уносящего все загрязняющие элементы, болезни и любые негативности.

Сядьте на стул и примите удобную позу для медитации. Потратьте несколько минут на то, чтобы сконцентрировать внимание и подготовить себя к медитации.

Осознайте все, что вас окружает. Прочувствуйте свои ноги, касающиеся пола, руки, взятые в замок, стул под собой. Осознайте звуки внутри комнаты, звуки снаружи, звуки внутри своего тела.

Переведите внимание на свое дыхание. Прочувствуйте, как тело естественным образом расширяется, когда вы вдыхаете воздух, и сжимается, когда вы его выдыхаете. Это увеличивает ток крови и Ци. Продолжайте осознавать свой вдох и выдох, чувствуя, как расширяются и сжимаются ваши вены и артерии. Повторите это упражнение для вен и артерий 18-36 раз.

Активация Ци в области пупка

Начните с огненного дыхания. Выполните от восемнадцати до тридцати шести циклов. Затем соберите Ци в шар. Шар сожмите в жемчужину, находящуюся внутри живота на уровне пупка.

Открыть Врата Жизни, находящиеся между почками.

Вдохните и втяните живот по направлению к правой почке. Выполните несколько вращений туловищем. Постарайтесь ощутить, как энергия накапливается в правой почке. Повторите все сначала, но теперь — для левой почки. Выполните весь цикл от восемнадцати до тридцати шести раз. Прикройте обе почки ладонями. Пусть в них накапливается Ци. Постарайтесь сконденсировать Ци в точке *Врата Жизни*. В ней должно возникнуть ощущение тепла и свободы.

Положите правую ладонь на пупок, а левую — на точку *Врата Жизни*. Ощутите тепло, заливающее весь живот — от *Врат Жизни* и почек до пупка. Вдохните и соберите всю Ци в два шара. Для этого целесообразно воспользоваться приемом спирального сжатия посредством силы сознания/глаз. С выдохом сожмите шары в две жемчужины Ци. Вложите жемчужины внутрь почек.

Активация центра сексуальной энергии

Техника для женщин: преобразование крови в Ци

1. Потрите рука об руку, пока ладони не станут горячими. Положите ладони на грудные железы, надавите и начинайте их массировать круговыми движениями, направленными наружу. Повторите такой массаж, направляя круговые движения внутрь вверх и наружу вниз, 18 раз. Отдохните и соберите сексуальную энергию, энергию желез внутренней секреции и энергию дыхания в сердечном центре. Повторите весь сеанс два-три раза.

2. Поменяйте направление движений на обратное и повторите их 18 раз, опять собирая энергию в сердечном центре. Установите связь со спиной, с обеих сторон позвоночника, между точками Т-5 и Т-6, потом переносите ее вниз по спине, к почкам и Вратам Жизни. Повторите два-три раза.

3. Помассируйте почки, слегка их встряхивая. Повторите от 9 до 18 раз. Отдохните, положите руки на почки и почувствуйте их тепло. Массаж, встряхивание и отдых составляют одну серию. Сделайте три такие серии.

4. Переместите руки к нижней части живота и сделайте массаж яичников и талии (область печени и селезенки). Начинайте с круговых движений, направленных наружу, перемещая руки от нижней части живота вверх, а потом опять вниз, повторив весь цикл 36 раз. Затем проделайте то же в обратном направлении, опять повторив 36 раз.

5. Расположите руки таким образом, чтобы они накрывали сексуальный центр. С помощью силы сознания/глаз слегка напрягите мышцы радужной оболочки и мышцы вокруг глаз. Вы почувствуете, как в результате также слегка напрягается влагалище и анус. Это помо-

жет вам собрать сексуальную энергию, которую вы должны активизировать во Дворце Яичников.

6. Сделайте короткую паузу. Почувствуйте, как в сексуальном центре расширяется энергия.

Техника для мужчин: преобразование семени в Ци

1. Потрите рука об руку, чтобы ладони стали горячими. Помассируйте почки, слегка их встряхивая. Повторите 9-18 раз. Отдохните и почувствуйте, как нагреваются почки. Прodelайте три такие серии.

2. Установите связь между почками и половыми органами.

3. Потрите рука об руку, пока ладони не нагреются, и массируйте яички, от 18 до 36 раз. Отдохните. Соберите и сконденсируйте энергию в центре мошонки. Повторите все действия два-три раза.

4.левой рукой придерживайте яички, массируя правой рукой нижнюю часть живота вплоть до пупка, совершая движения по окружности вниз в направлении часовой стрелки. Повторите 36-81 раз. Отдохните и почувствуйте энергию. Поменяйте положение рук и направление массирующих движений. Теперь правая рука поддерживает яички, а левая производит массаж в направлении против часовой стрелки. Повторите 36-81 раз.

5. Расположите ладони таким образом, чтобы они покрывали сексуальный центр. Используя силу сознания/глаз, слегка напрягите мышцы радужных оболочек глаз и мышцы вокруг глаз. Вы почувствуете, как в результате также слегка напрягаются половые органы и анус. Это поможет вам собрать сексуальную энергию, которую вы хотите активизировать.

6. Сделайте короткую паузу. Почувствуйте, как в сексуальном центре, во Дворце Спермы, расширяется энергия.

Накопление силы в нижнем Дан-Тянь

Правой рукой накройте пупок, а левую расположите над сексуальным центром. Прочувствуйте, как теплеют пупок, сексуальный центр и *Врата Жизни*. Сделайте короткий вдох, направив его в пупок, следующий короткий вдох направьте в *Врата Жизни*, а затем вдохните в сексуальный центр. Посылайте вдох в каждую точку и выдыхайте, но в каждом месте сохраняйте сущность дыхания. Соберите шар *Ци* в области пупка, *Врат Жизни* и сексуальном центре. Сконденсируйте их в три точки, или жемчужины *Ци* и втяните эти жемчужины в нижний *Дан-Тянь*, соединив в один шар *Ци*. Почувствуйте, как конденсируется этот шар.

Остановите утечки энергии и сохраняйте *Ци*. 95 процентов сознания и ощущений сконцентрируйте на шаре *Ци* в *Дан-Тянь*, 5 процентов — на пупке, *Вратах Жизни* и сексуальном центре. С помощью сознания/глаз слегка напрягите кольцевые мышцы радужной оболочки и мышцы вокруг глаз. Слегка прикройте выход из сексуальных органов и анус. Направьте выдох вниз и почувствуйте, как в *Дан-Тянь* возникает давление, почувствуйте, что вы можете сконденсировать и удержать сущность дыхания в этом центре.

Когда вы сможете удерживать сознание и глаза и чувствовать, что все нижние выходы плотно закрыты для *Изначальной Силы*, вы почувствуете, что вы «прекратили утечки и сохранили *Ци*». Это вы можете практиковать в любой момент своей повседневной жизни. Когда бы вы ни почувствовали усталость, обратите сознание и глаза внутрь на нижний *Дан-Тянь* и слегка напрягите половые органы и анус. Вы сразу же почувствуете, как повышается ваша энергия *Ци*.

Потратьте на этот этап по меньшей мере 10-15 минут, чтобы позволить *Изначальной Энергии* собраться в ниж-

нем *Дан-Тянь*. Почувствуйте внутри пульсацию и дыхание. Если хотите закончить упражнение, соберите энергию в области пупка.

Подключение к потоку Силы Земли

1. Сначала увеличьте *Изначальную Силу*, концентрируя на этом месте сознание и взгляд. Следите за ощущениями вибрации и пульсации, постарайтесь представить, что *Изначальная Сила* обладает ртом и носом и дышит вместе с вами. Почувствуйте вибрации и дыхание. Вибрации могут начать подниматься вверх к межбровному центру, макушке, ладоням и подошвам.

2. Поверните руки ладонями вниз. Вдохните, подтяните и слегка напрягите мышцы глаз, половые органы, промежность и анус. Выдохните и полностью расслабьте половые органы, промежность и анус. Повторите 9-18 раз. Почувствуйте всасывающее действие в ладонях и подошвах ног.

3. Последний выдох направьте в пальцы рук и ног. Если у вас есть нездоровые энергии или вы испытываете отрицательные эмоции, вы можете освободиться от них, позволив им уйти в кончики пальцев рук и ног. Пусть нездоровая энергия уходит в землю.

4. Почувствуйте качества энергии Земли: приятная, мягкая, нежная, добрая голубая энергия подобно туману поднимается от земли через ваши ноги и сливается с вашей *Изначальной Энергией* в *Дан-Тянь*.

5. Для того, чтобы уравновесить тепло сердца и тонизировать *Инь* почек, произнесите Звук Сердца ХХХАА-ААААААА. Пусть нездоровое или лишнее тепло из сердца распространится в обе руки и устремится вниз к кончикам пальцев рук и ног. Повторите 6-9 раз. Почувствуйте, как сердце охлаждается. Отдохните, переведите внимание на подошвы ног. Почувствуйте качества *Инь* Земли: приятная, мягкая, нежная, добрая голубая энергия, по-

добно туману, сама поднимается через ноги к почкам и Изначальной Энергии в Дан-Тянь. Потратьте на этот этап по меньшей мере 5-10 минут, чтобы дать возможность собраться Изначальной Энергии. Почувствуйте внутри ее пульсации и дыхание и втяните Силу Земли вверх в Изначальную Силу.

Активация межбровья и поглощение Космической Ци (Силы Высшего Я)

1. Почувствуйте, как ваша Изначальная Энергия распространяется из Дан-Тянь, пока она не начнет активизировать межбровье. Поднимите руки к лицу или, если хотите, можете коснуться кончиками пальцев межбровного центра и направить в нем энергию по спирали. Спиральные движения совершайте с помощью сознания и глаз.

2. Распространите сознание наружу и соединитесь с Силами Природы: океана, рассвета, полнолуния, лесов, водопадов, гор, озер, облаков, грома. Почувствуйте, как вы соединяетесь с этими богатыми ионами энергиями и впитываете их своим мысленным взором в виде сияющего золотого света. Вдыхайте этот золотой свет межбровьем, глазами, ртом. Почувствуйте, как собирается энергия, как она конденсируется в слюне.

3. Проглотите обогащенную энергией слюну. Почувствуйте, как она движется вниз в виде золотой жидкости Ци и соединяется с вашей Изначальной Энергией, укрепляя и пополняя ваш источник Ци.

4. Представьте, как у вас в копчике собирается золотой свет. Потом этот свет поднимается по позвоночнику, вплоть до макушки. Почувствуйте, как золотой свет расширяется и покрывает все ваше тело, как все ваше тело покрывается и защищается золотым шаром энергии света. Положите руки на сердце. Почувствуйте, как вы спокойно сидите в золотом свете. Любые отри-

цательные эмоции, направленные против вас, любая психическая атака будут отражены золотым светом.

Открытие сердца: Космическая Внутренняя Улыбка

1. Теперь произнесите Звук Сердца, чтобы освободиться от отрицательных эмоций. Вдохните, потом, выдыхая, произносите ХХХАААААААААА. Этот звук поможет вам активизировать огонь, сжигающий любую негативность в сердце. Отдохните, почувствуйте, что ваше сердце открыто. Повторите Звук Сердца хотя бы шесть раз.

2. Держите кисти рук, как во время молитвы, повернув их ладонями друг к другу на уровне сердца. Почувствуйте, как любовь, радость и доброта излучаются в ваши легкие. Если у вас есть любимые слова для выражения любви к себе и к другим, воспользуйтесь ими.

3. Проведите Медитацию Приятного Благоухания. Раскройте руки подобно распускающемуся цветку и принохайтесь к аромату Энергии Любви в своем сердце. Ощутите запах энергии радости и счастья, вдыхайте аромат Ци нежности и доброты. Пусть она излучается в ваши легкие. Улыбнитесь и втяните в легкие больше золотого космического света, почувствуйте, как в легких активизируется мужество.

4. Последовательно начинайте излучать больше Энергии Любви из сердца в печень, селезенку и поджелудочную железу, почки и половые органы. Почувствуйте, как органы расслабляются и открываются, вы ощутите положительные качества их энергии, когда каждый из органов будет улыбаться вам в ответ. Пусть сердце получает и впитывает энергию каждого органа. Вы почувствуете, как сердце сияет еще сильнее.

5. Серединная вертикаль: посылайте Улыбку золотого космического света вниз, в пищеварительную систему.

Соберите во рту слюну и излучайте в нее космическую энергию Улыбки, преобразуя ее в успокаивающий, исцеляющий нектар. Проглотите слюну, сопровождая ее путь в желудок Улыбкой — почувствуйте, как она успокаивает и освежает пищевод. Наконец, пошлите Улыбку вниз кишечнику и анусу. Выразите им свою благодарность за их важнейшую роль в поддержании вашего хорошего здоровья.

б. Вертикаль спины: втяните большие золотого космического света и улыбнитесь своему мозгу. Направьте глаза так, чтобы они смотрели внутрь мозга и с помощью сознания/глаз посылайте энергию Ци по спирали в мозг. Посылайте Улыбку вниз по позвоночнику, от шейных позвонков до копчика. Почувствуйте, как спинной мозг открывается, освобождается и наполняется светом.

Слияние Силы Любви с энергией сексуального желания

1. Опять улыбнитесь своему сердцу и почувствуйте, как сердце излучает большие Энергии Любви вниз, в половые органы.

2. Направьте вдох в сердечный центр. Почувствуйте, как сердце открывается и начинает излучать больше любви, радости и счастья. Задержитесь на мгновение на этом ощущении и проглотите слюну, направив ее в сердце. Выдох направьте в сексуальный центр. Почувствуйте, как огонь энергии вашего любящего сердца спускается вниз, чтобы активизировать и смешаться с охлаждающей водой вашей сексуальной энергии, преобразуя ее в блаженную энергию оргазма. У вас может также появиться ощущение распространяющегося во все стороны света, покалывание и усиливающееся ощущение энергии. Повторите 6-9 раз.

3. *Переведите внимание на половые органы. Женщины должны сделать вдох и слегка напрячь влагалище. Мужчинам следует на вдохе слегка подтянуть яички. Почувствуйте, как все увеличивающаяся Энергия Любви изливается из сердца и направляется вниз, чтобы соединиться с сексуальной энергией. Собирайте их силу в сексуальном центре.*

4. *Когда вы почувствуете, что в сексуальном центре собралось достаточно энергии, с помощью мысленного взора создайте светящуюся розовую трубку, идущую из сексуального центра в сердце. Задержитесь на некоторое время, затем направьте выдох вверх по этой трубке к сердечному центру. Повторите 6-9 раз. Отдохните, дышите естественно. Почувствуйте трубку, соединяющую половые органы с сердцем. Вы почувствуете, как сексуальное желание расширяется, соединяясь с сердечной Энергией Любви.*

5. *Почувствуйте, как сердечная и сексуальная энергия вместе пульсируют в нежной энергии оргазма, как они излучают розовый свет и несут энергию Изначальной Силе.*

6. *Для того чтобы глубже проработать эту фазу, обратитесь к практикам Дыхания через Яички/Яичники и упражнениям Запирания Энергии, описание которых приводится в книгах по Исцеляющему Дао.*

Открытие функционального канала: соединение трех Дан-тянь

Эта часть практики предназначена для очищения пространства между Третьим Глазом, сердцем и пупком и соединения межбровья с промежностью с помощью Функционального канала. Для достижения лучших результатов посвятите неделю соединению межбровья с сердцем, а затем примерно столько же соединению межбровья с пупком, сексуальным центром и промежностью.

Как только вы почувствуете соединение с одной точкой, позвольте образовавшейся кинетической энергии двигаться дальше до соединения со следующей точкой. Те, кто страдает повышенным кровяным давлением или бессонницей, должны концентрироваться только на пупке и подошвах ног.

1. Почувствуйте пульсацию и дыхание между пупком и почками. Втяните больше энергии в межбровье.

2. Вдохните через межбровье и вращайте в нем энергию. Соберите полный рот слюны и соедините ее с золотым светом. Проглотите слюну, направляя выдох вниз, к сердцу. Отдохните и почувствуйте, как межбровный центр соединяется с сердечным. Повторите 6-9 раз.

3. Вдохните через межбровье, задержите дыхание и вращайте некоторое время энергию в межбровном центре. Пошлите короткий вдох вниз, к сердцу, и задержите дыхание. Выдохните через межбровье. Отдохните и почувствуйте, как пространство между ними очищается. Повторите 6-9 раз.

4. Вдохните через межбровье и направьте вдох вниз, к сердцу, и выдохните через пупочный центр. Повторите 6-9 раз. Измените направление процесса, вдыхая через межбровье и направляя вдох вниз по переднему каналу к пупку и выдыхая через межбровье. Отдохните и почувствуйте, как пространство между ними промывается и открывается. С помощью энергии сознания/глаз соберите энергию в три Дан-Тянь и почувствуйте, как они все вместе пульсируют и дышат.

5. Повторите описанную выше процедуру с сексуальным центром. Вдохните через межбровье, сердце и пупок и выдохните через сексуальный центр. Потом направьте вдох через межбровье, сердце, пупок и сексуальный центр и выдохните через межбровье. Повторите 6-9 раз.

6. Повторите ту же процедуру для промежности.

7. *Повторите ту же процедуру для пальцев ног. Вдохните, направляя вдох по тому же пути к промежности и выдохните через пальцы ног. Когда активизируется центр промежности, он начинает работать подобно мощному всасывающему насосу. Когда вы напрягаете и подтягиваете промежность, она автоматически втягивает Космическую Энергию из межбровья, которую вы потом можете отвести в землю.*

Открытие Микрокосмической Орбиты и полное соединение всех ее точек

Активация Изначальной Силы в нижнем Дан-Тянь

Направьте опять свое внимание на *Изначальную Силу* в *Дан-Тянь*. Почувствуйте, как она пульсирует и дышит. Концентрируйтесь на ней до тех пор, пока вы опять не почувствуете, как ваша *Ци* пульсирует или вибрирует, перемещаясь из *Дан-Тянь* вверх к межбровью.

Открытие Канала Управления

На этой фазе мы осуществляем соединение от промежности вверх к макушке и межбровью. Посвятите несколько дней тому, чтобы заставить энергию перемещаться к каждой точке, пока вы не почувствуете некоторое соединение и открытие: от промежности к крестцу, к *Вратам Жизни*, к точкам Т-11 и С-7. Некоторым из вас на это требуется больше времени. Неделю посвятите перемещению энергии от промежности к *Нефритовой Подушке* и задней части макушки, и еще несколько дней — ее перемещению от макушки вниз к межбровью. Ученики, обладающие опытом медитации, смогут добиться результатов значительно быстрее.

1. *Вдохните и слегка подтяните промежность, почувствуйте, как она втягивает энергию из межбровья. Опять сделайте вдох и втягивайте Силу Земли из земли, пока она не встретится с энергией межбровья в про-*

межности. Ненадолго задержите дыхание. Сделайте короткий вдох и напрягите анус и половые органы, подтягивая их к копчику и крестцу. Задержите дыхание. Вращайте шар Ци в области копчика, потом выдохните, направив выдох вниз через пальцы ног.

Отдохните и прочувствуйте, как соединяются все энергетические центры канала, от межбровья до пальцев ног.

2. Вы можете стимулировать движение энергии вверх по Управляющему каналу, используя короткие вдохи между центрами. Направьте вдох к Вратам Жизни и ненадолго задержите дыхание. Потом выдохните через пальцы рук и ног и почувствуйте, как пульсируют и соединяются между собой пупок, сексуальный центр, промежность, подошвы ног, крестец и Врата Жизни.

3. Прodelайте то же с центром T-11 6-9 раз.

4. Прodelайте то же с центром C-7 и выше вплоть до Нефритовой Подушки, касаясь каждой точки и вращая в ней энергию.

5. Минуту отдохните, потом вдохните, направив вдох вверх к задней части макушечного центра. Руки держите над головой ладонями вверх. Держа прямо позвоночник и шею, обратите взор внутрь и произносите звук Ом или ХХХИИИИИИИИИ. Почувствуйте, как вибрации распространяются вверх по позвоночнику и вы сами через заднюю часть макушки соединяетесь с энергией Полярной Звезды, а через макушечный центр — с энергией созвездия Большой Медведицы. Нисходящий на вас фиолетовый и красный свет — это Небесная Любовь. Почувствуйте себя подобно ребенку, вернувшемуся к своему отцу и отдыхающему в волнах его любви.

6. Держа руки над макушкой, поверните их ладонями вниз. Почувствуйте, как пальцы излучают энергию в макушку. С помощью головы, глаз и кистей рук направляйте

энергию по спирали в макушку. Почувствуйте, как макушка открывается. Представьте себе трубу, соединяющую заднюю часть макушки с Полярной Звездой, а верхнюю часть макушки — с созвездием Большой Медведицы.

7. Поверните ладони так, чтобы они были направлены на межбровье. Почувствуйте, как они направляют Ци в межбровье, чтобы помочь ему открыться и соединиться с макушечным центром.

Нисходящий поток Ци в функциональном канале

1. Теперь направьте точки Лао-Гун, расположенные в центре ладоней, на лицо и почувствуйте энергию, спускающуюся в энергетический центр верхнего неба. С помощью сознания, глаз и рук направляйте ее по спирали, помогая входить в этот центр. Постучите зубами о зубы и надавите языком на небо от 9 до 36 раз.

2. Опустите руки. Расположите точки Лао-Гун обеих ладоней по одной линии и направьте ладони на горло. Сделайте вдох через нос, потом выдохните через горловой центр. Почувствуйте, как ладони излучают энергию в горловой центр, открывая этот центр и с помощью сознания, глаз и рук направляйте энергию по спирали в область этого центра.

3. Продолжайте вниз по Функциональному каналу, используя энергию ладоней вместе с энергией сознания и глаз для того, чтобы открыть сердечный центр. Сделайте вдох через горловой центр, а выдох направьте в сердце. Чтобы активизировать течение Ци к сердцу, скрестите руки в запястьях и либо поместите их так, чтобы пальцы касались сердца, либо держите их на расстоянии нескольких сантиметров. Осознайте красный цвет в сердечном центре.

4. Переведите руки вниз, к центру солнечного сплетения. Коснитесь этого центра всеми десятью пальцами,

потом слегка их отведите, осуществляя вращение энергии только за счет силы сознания. Направьте вдох в сердце, а выдох — в центр солнечного сплетения. Почувствуйте внутри яркий солнечный свет и начинайте постепенно излучать его, чтобы распространить этот свет на себя и на свою ауру.

5. Активизируйте пять основных пульсов. Расположите ладони по одной линии и сфокусируйте их на пупке. Почувствуйте, как ладони активизируют больше Ци в области пупка. Вдохните через солнечное сплетение и выдохните через пупок. 95 процентов внимания держите на своей Изначальной Энергии (нижнем Дан-Тянь) и обратите свое сознание, глаза и сердце на нижний Дан-Тянь. Слегка напрягите половые органы и анус. Почувствуйте, как в области пупка расширяется шар Ци и начинает вибрировать макушка, межбровье, промежность, подошвы и ладони. Если вы располагаете временем, посвятите 10-15 минут только этому моменту. Чем сильнее вы сможете чувствовать активацию своей Изначальной Энергии, тем скорее вы сможете исцелять себя и поддерживать вибрирующее здоровье.

6. Слегка подключите сознание к тому, чтобы направить поток Микрокосмической Орбиты вниз к промежности, потом вверх к крестцу и далее вверх — к макушке. Мягко втяните Небесную Энергию и направьте ее к верхнему нёбу. Надавите языком на верхнее нёбо, потом расслабьте его и почувствуйте энергию, текущую вниз к горловому центру, сердечному центру, солнечному сплетению и опять к пупку. Осуществите циркуляцию энергии по Орбите 18-36 раз.

7. Продолжайте еще некоторое время подобную циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите. Прodelайте еще 18-36 раз. Если вы готовы завершить работу, осторожно проведите энергию назад в пупок.

Инь-фаза: созерцание Изначальной Силы

Отдохните. Расслабьте сознание и тело. Найдите нейтральную точку в центре тела: она может находиться в области сердца или пупка — там, где у вас возникают наиболее нейтральные ощущения. Просто присутствуйте там. Ничего не делайте, поглощайте плоды достигнутого состояния циркуляции энергии по *Микрокосмической Орбите* и уравновешенного течения *Ци*.

Позвольте энергии делать то, что она хочет. Она может изменить свое направление на противоположное, может течь к другим участкам тела, тело может встряхиваться и вибрировать, вы можете слышать высокие звуки. Проведите 5-10 минут в таком состоянии, давая себе возможность изменяться и пожинать плоды, которые приносит циркуляция энергии по вашей *Микрокосмической Орбите*, ощущение внутреннего покоя, невозмутимости и чистоты. Пусть физическое тело растворяется в вашей *Изначальной Ци*, отдыхая в состоянии открытости и пустоты, не предпринимайте каких бы то ни было усилий.

Завершение практики

Соберите энергию в области пупка, слегка вращая ее в нижней части живота 36 раз наружу, постепенно увеличивая окружность (по часовой стрелке для мужчин и против часовой стрелки для женщин), затем 24 раза в обратном направлении, уменьшая размер окружности. Отдохните.

Потрите руки, чтобы они согрелись. Затем потрите руками лицо. Это наилучшая косметика. Руки горячи от *Ци*, которую вы накопили в процессе медитации, так что, когда вы трете ими лицо, они приносят свежую энергию, которая усиливает течение *Ци* и крови к коже.

Для завершения выполните полный цикл *Самомассажа Ци*.

Промежуточный и усложненный уровни практики Микрокосмической Орбитальной медитации

Открыв и соединив в единый контур энергетической циркуляции все центры Микрокосмической Орбиты, вы обнаружите, что сила вашего сознания возросла неизмеримо. *Ци* быстро и легко течет в каналах Микрокосмической Орбиты вашего тела. И вам уже нет нужды пользоваться в своей практике столь сложно организованным многошаговым алгоритмом. Поэтому теперь, вместо сосредоточения на энергетических центрах Микрокосмической Орбиты, вам следует основное внимание уделить плавности и непрерывности потока *Ци* в каналах Микрокосмической Орбиты. Ниже приведены формулы простых практических приемов, которыми может пользоваться тот, кто достаточно основательно проработал Микрокосмическую Орбиту и не испытывает сложностей в управлении существующими в ней потоками энергии.

Девятифазное дыхание: активация внутреннего дыхания

Начать, как обычно, следует с Цигун-разминки и разжигания огня во внутреннем очаге. Затем перейти сразу к *Космической Внутренней Улыбке* и практике открытия сердца. Собрать энергию в *Дан-Тянь*.

1. *Вдохнуть и втянуть Ци в Дан-Тянь, Ненадолго — не до ощущения удушья — задержать дыхание. Ци расширяется, заполняя почки, живот до пупка, половые органы.*

2. *Выдохнуть, направляя Ци вниз — через пупок, центр сексуальной энергии, промежность, ноги, пальцы ног в землю. На несколько секунд задержать дыхание. Ступни ног пульсируют.*

3. Вдохнуть, втягивая поток прохладной сине-голубой Силы Земли сквозь ступни и направляя его вверх через ноги, промежность и позвоночник до самой макушки.

4. Выдохнуть, направляя поток энергии через макушку вверх, к Полярной звезде и созвездию Большой Медведицы. В области макушки ощущаются пульсации.

5. Вдохнуть, сквозь макушку втягивая текущий по нисходящей сужающейся спирали фиолетовый и красный свет, заполняющий голову и накапливающийся в мозгу.

6. Выдохнуть, направив поток энергии наружу сквозь межбровье и соединив его с полем Силы Высшего Я — полем Космической Энергии.

7. Вдохнуть, сквозь межбровье втягивая золотой поток Космической Силы.

8. Выдохнуть, направляя поток золотого света вниз по функциональному каналу в область пупка.

9. Вдохнуть, втягивая энергию в Дан-Тянь и соединяя ее там с внутренней Изначальной силой.

Повторить весь цикл.

Постепенно физическое дыхание будет играть все менее и менее значительную роль в этой практике. На первый план выйдет внутреннее дыхание и работа сознания по управлению потоками силы. Чтобы ускорить этот переход, старайтесь насколько возможно растягивать паузы между вдохом и выдохом и между выдохом и вдохом, не доводя, однако, себя до состояния перенапряжения. Ощущение от дыхания должно быть комфортным. Сделайте девять, восемнадцать или тридцать шесть циклов. Если хотите, можете упростить эту практику до пятифазного дыхания.

Пятифазное дыхание. Связь Небес и Земли

1. Вдохните, расширяя поле Изначальной силы, которая заполняет почки, живот, половые органы и промежность. Весь низ живота наполнен Ци.

Выдохните, направляя Ци от пупка вниз через промежность и ноги в землю.

3. Вдохните, сквозь подошвы втягивая поток Силы Земли и по ногам и каналу управления поднимая ее к макушке.

4. Выдохните, сквозь макушку направляя поток энергии вверх и подключаясь им к полю Небесной Силы.

5. Вдохните, втягивая поток Небесной Силы сквозь макушку и направляя ее к Третьему Глазу, далее — к нёбу и через гортань и солнечное сплетение — к пупку. Соедините ее с внутренней Изначальной Силой.

6. Повторите весь цикл, начав с выдоха из Дан-Тянь в землю. Это упражнение можно повторять сколь угодно много раз. Оно уравнивает энергии Инь и Ян, Силы Земли и Небес. Постепенно внешнее дыхание растворится и утратит свое значение как фактор управления потоками силы. Постепенное растворение дыхания успокаивает ум. Наступает состояние внутренней остановки. Ощущение потоков энергии становится более явным, осознание их — более острым. Естественным образом сознание входит в состояние Инь-фазы созерцания Великой Пустоты и потока Изначальной Силы У-ци. В завершение необходимо собрать энергию в нижнем Дан-Тянь и провести короткий сеанс энергетического самомассажа.

Циркуляция Света в Микрокосмической Орбите

Эта техника предусматривает полный отказ от управления потоками Ци с помощью дыхания. Забудьте о дыхании, пусть оно течет само собой, отпустите тело и позвольте ему дышать естественным для него образом. В описании техники речь идет о **внутреннем дыхании**.

1. Повторите подготовительные шаги, Цигун-разминку и медитацию Внутренней Улыбки. Затем вдохните белый светящийся туман в кости. Пусть весь ваш

скелет, спинной и костный мозг начнут излучать яркий белый свет. Выдыхая, удаляйте из тела грязно-серый туман, уносящий из вашей энергетической структуры все загрязнения, болезнетворную энергию, энергию эмоциональной отрицательности.

2. Активизируйте пульсации Изначальной Силы в нижнем Дан-Тянь. На данном этапе тренировки вам для этого достаточно будет просто сосредоточиться на нижнем Дан-Тянь и Изначальной Силе. Не спешите. Прежде чем перейти к последующим стадиям этой медитации, как следует разогрейте свой внутренний очаг. Проследите, начал ли Дан-Тянь светиться, излучая золотистый или белый свет.

3. Сформируйте световую трубу розового света, соединяющую сердце с центром сексуальной энергии. Наблюдайте за тем, как энергия сострадания из сердца и сексуальная энергия из центра сексуальной энергии сливаются внутри этой трубы, мерцают и пульсируют в ней. Направьте эту смешанную энергию вниз через промежность, по задним поверхностям ног, проведите к ступням и сквозь подошвы направьте ее в землю.

4. Втяните поток мягкого сине-голубого света Силы Земли и направьте его вверх по ногам к промежности, затем — через крестец, Врата Жизни, точки T-11, T-5, C-7 и Нефритовую Подушку — в макушку головы.

5. Сквозь макушку направьте поток энергии к Полярной Звезде и созвездию Большой Медведицы. Подключитесь к полю Силы созвездия Большой Медведицы и втяните его красный свет сквозь макушку. Пусть этот свет течет в вашей Микрокосмической Орбите. После того как вы явственно ощутите, что красный свет Силы Большой Медведицы устойчиво циркулирует в контуре Микрокосмической Орбиты, постарайтесь расширить его поток. Пусть он захватит весь объем вашего

тела, а затем распространится на всю ауру. Соедините красный свет Силы Большой Медведицы с сине-голубым светом Силы Земли, направьте поток в нижний Дан-Тянь и растворите полученную Силу в вашей Изначальной Силе.

6. Сквозь макушку втяните поток фиолетового света Силы Полярной Звезды. Спирально свивая поток, заполните им мозг и сконцентрируйте его в области Хрустального Дворца. Направьте фиолетовый свет Силы в Микрокосмический контур. Усиливайте его поток в Микрокосмической Орбите до тех пор, пока он не захватит все ваше тело и всю ауру. Пусть фиолетовая Сила Звезды сольется с белым светом земной души в вашем теле и растворится в Изначальной Силе во всех трех Дан-Тянь.

7. Сосредоточьте внимание в межбровье и сквозь Третий Глаз подключитесь к полю золотого света Космической Силы.

8. Сквозь межбровье втяните поток золотого света и направьте его вниз по Функциональному каналу Микрокосмической Орбиты через небо, горловой центр, сердечный центр и солнечное сплетение к пупку. Несколько раз проведите поток золотого света по всему контуру Микрокосмической Орбиты. Вернитесь к пупку и втяните золотой свет в нижний Дан-Тянь, соединив его там с Изначальной Силой.

9. Продолжайте вращать поток Ци в контуре Микрокосмической Орбиты. Пусть он пройдет три, шесть, девять, восемнадцать или тридцать шесть полных оборотов. Чем в большей степени вам удастся при этом расслабиться, тем более отчетливо вы будете ощущать качество различных Сил, присутствующих теперь в этом потоке.

Постепенно вы ощутите, как осознание ваше сливается с Великой Пустотой. Погрузитесь в не-деяние. Обрати-

те внимание на то, какая немислимо могучая энергия заполняет Великую Пустоту, насколько самодостаточна и всеобъемлюща Ее Изначальная Сила.

В завершение медитации соберите *Ци* в нижнем *Дан-Тянь* и выполните энергетический *Ци*-самомаж.

Практика последнего — наивысшего — уровня Микрокосмической Орбитальной Медитации является универсальной и может выполняться в любое время дня и ночи в каком угодно месте. Со временем вы с некоторым удивлением обнаружите, что она становится постоянной и спонтанной — соединение Сил и их циркуляция в контуре Микрокосмической Орбиты станет вашим естественным состоянием, вам не нужно будет прилагать к этому ни малейшего волевого усилия. Ваше обычное дыхание превратится в естественное Дыхание Силы, каждое ваше действие, каждое ваше проявление станет энергетически наполненным, ваше социальное функционирование обретет качественно новый уровень предельной точности, чистоты и эффективности. Ваша жизнь потечет так, как вам нужно, обстоятельства начнут складываться соответственно вашим требованиям, ваша мудрость и ваш творческий потенциал в любых областях деятельности проявятся с поразительной силой.

ГЛАВА 13

МАКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА И МЕДИТАЦИЯ ПЯТИ СЕРДЕЦ

Открыть Макрокосмическую орбиту

Следующим шагом после того, как вы вполне овладели техникой Микрокосмической Орбитальной Медитации, будет подключение к циркуляционному контуру энергетических каналов рук и ног. В даосской традиции этот род практики носит название Медитации Макрокосмической Орбиты или Макрокосмической Орбитальной Медитации.

Подключив к контуру циркуляции каналы рук и ног, вы испытаете восхитительное чувство восстановленной целостности своего существа, поскольку потоки *Ци* будут ощущаться теперь не только в туловище и голове, но также в руках и ногах.

1. Начать следует с Цигун-разминки и подготовительных техник.

2. Активация Изначальной Силы: разжечь в очаге огонь.

3. С помощью движений глаз и работы мысли «запустите» циркуляцию Микрокосмического контура. На этом этапе соединение Трех Сил (Универсальной, Космической и Земной) пока еще не осуществляется. Пусть поток внутренней *Ци* пройдет Микрокосмическую Орбиту от трех до девяти раз.

4. Завершая последний цикл, направьте энергию вниз по переднему каналу и сконцентрируйте ее в области промежности.

5. Глубоко вдохните и с выдохом по задним поверхностям ног направьте *Ци* вниз, предварительно разделив по-

ток на две части. В подколенных углублениях остановитесь и с помощью «спирального нагнетания» наполните их энергией (меридиан мочевого пузыря, точка МП40 — *Вэйжонг*).

6. Направьте поток *Ци* дальше вниз по задним поверхностям голени и наружной стороне голеностопных суставов. Затем по ступне направьте *Ци* к «сердцу стопы» — *Юн Цюань* — первой точке меридиана почек. Концентрация энергии в этой точке укрепляет почки, снижает повышенное кровяное давление, успокаивает ум, снимает усталость. Сосредоточение на «сердцах стоп» продолжается до тех пор, пока в этих точках не появится ощущение высокой концентрации энергии. Это может быть легкое онемение, пульсация, точечное покалывание — «комариный укус», прохладное «электрическое» жжение и т. п.

7. Втяните Энергию Земли и направьте ее по ступне к ногтям больших пальцев. На верхних поверхностях больших пальцев ног — в уголках рядом с основаниями ногтей — расположены исходные точки меридианов печени и селезенки. Концентрация энергии в этих точках наполняет соответствующие им органы силой. Дождитесь возникновения явственного ощущения накопления энергии — онемения или покалывания — «комариного укуса».

8. Затем направьте Земную Энергию вверх по передней поверхности голени к коленям. По методу «спирального нагнетания» наполните ею коленные суставы. Это не только энергетизирует Точки *Глаз Коленей*, что укрепляет и развивает сами суставы, но также стимулирует потоки энергии в Меридианах желудка и селезенки. Кроме того, таким образом осуществляется подготовка коленных суставов к пропусканию мощных потоков

энергии в практиках высшего уровня. Продолжайте сосредоточение на коленях до тех пор, пока не ощутите в них тепло, покалывание или пульсацию.

9. Направьте поток энергии вверх по внутренним поверхностям бедер к промежности, затем — через копчик и крестец к *Вратам Жизни* и дальше вверх — к *Точке Крыльев*.

10. В *Точке Крыльев* разделите общий поток энергии на две части и проведите получившиеся потоки по лопаткам к подмышечным впадинам и от них — по внутренним поверхностям плеч к локтевым впадинам. Здесь проходят Меридианы легких, сердца и перикарда. Концентрация энергии во внутренних впадинах локтевых суставов усиливает потоки энергии в этих Меридианах и укрепляет соответствующие органы.

11. По внутренним поверхностям предплечий проведите поток *Ци* к ладоням и направьте его в точки *Лао Гун* — «сердца ладоней». В этих точках задержитесь и дождитесь, пока *Ци* не соберется на кончиках средних пальцев рук.

12. От кончиков средних пальцев рук проведите *Ци* по тыльным сторонам кистей и предплечий к внешним сторонам локтей. Затем проследите, как потоки силы направляются по внешним поверхностям плеч к плечевым суставам и далее — к *Точке Крыльев* или же к основанию шеи. Если потоки *Ци* встретились в *Точке Крыльев*, поднимите энергию вверх до основания шеи. Затем направьте ее дальше по Управляющему каналу, и по языку проведите в Функциональный канал, замкнув контур на уровне пупка.

На этом завершается один цикл Макрокосмической Орбитальной Медитации, Обычно выполняют как минимум три-девять циклов подряд.

ПРАКТИКА ПЯТИ ПУЛЬСОВ

Активация и соединение пяти пульсов

Медитация *Пяти Пульсов* развивает способность ощущать, видеть, собирать и накапливать *Ци*. Развитием этой практики является кожное или пространственное энергетическое дыхание, при котором вся поверхность тела раскрывается и начинает поглощать энергию непосредственно из всего окружающего пространства.

Активация *Ци* внутренних органов

Представьте себя подобным ребенку, которому всегда открыт ничем не обусловленный и ничем не ограниченный доступ к отцовской Силе Неба и материнской Силе Земли. Ежедневная тренировка в управлении потоками сил Микрокосмического и Мак-рокосмического контуров разовьет ваш ум и волю, и ваше осознание распространится не только на энергетические потоки конечностей, но и на внешние по отношению к вашему физическому телу силы.

Кисти рук — отражение всего тела. На них сосредоточены точки, представляющие все Меридианы и все органы (обратитесь, пожалуйста, к рис. 7-17 в главе седьмой этой книги).

Кончики пальцев рук и ног обладают очень низким сопротивлением потокам *Ци*, поэтому стимуляция расположенных на них точек является очень эффективным методом стимуляции естественных энергетических процессов, происходящих в соответствующих органах. Кроме того, кончики пальцев рук и ног чрезвычайно богаты кровеносными сосудами. Воздействуя должным образом только на пальцы, мы можем значительно усилить кровообращение и циркуляцию *Ци* во всем теле. Поэтому разминка и разогревание кистей и ступней является мощным средством активации *Ци* внутренних органов.

Метод концентрации *Ци* в кистях рук

1. Осознайте свои ладони. Сделайте вдох и слегка напрягите половые органы, промежность, анус и ягодицы.

ПРИМЕЧАНИЕ: во время дыхания вы не должны испытывать никаких затруднений, почувствовав дискомфорт, сразу делайте выдох.

Обратите особое внимание на подтягивание левой и правой сторон ануса, это поможет вам провести *Ци* непосредственно в левую и правую руки. Задержите дыхание и задержите напряжение указанных зон. Слегка стисните зубы и, потирая рука об руку, надавите языком на верхнее нёбо.

2. Продолжайте растирать руки, задерживая дыхание и сжимая нижние зоны. Вы почувствуете, как лицо и ладони теплеют. Направьте больше *Ци* в ладони, чтобы активизировать их. Выдохнув, сделайте несколько естественных вдохов и выдохов.

3. Опять вдохните, задержите дыхание и напрягите нижние зоны, как было указано выше. Сожмите ладони, потом поворачивайте их взад-вперед друг относительно друга. Повторите от 18 до 36 раз (рис. 13-1).

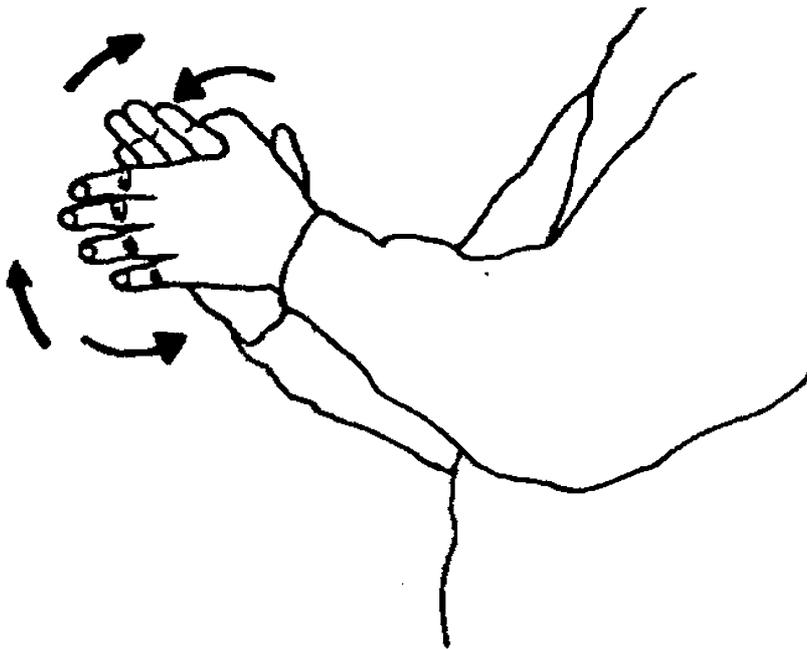


Рис. 13-1. Сжать кисти рук и растереть ладони.

4. Помассируйте точки *Лао-Гун*, расположенные в центрах ладоней. Для этого большим пальцем надавливайте на среднюю часть ладони, совершая пальцем круговые движения. Массаж каждой ладони проделайте от 18 до 36 раз.

5. Захватив пальцами правой руки большой палец левой, оттягивайте его от основания кверху. Повторите 6-9 раз. Проделайте то же самое с указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем. Повторите то же для пальцев правой руки.

Массаж стоп ног

Подобно Меридианам рук, энергетические Меридианы стоп ног соединяются со всем телом. Массаж стоп стимулирует внутренние органы и железы внутренней секреции и увеличивает циркуляцию в конечностях. Если вы обнаружите какую-нибудь болезненную точку, массируйте ее до тех пор, пока боль не пройдет. Это поможет снять блокировку на пути течения *Ци*.

1. Снимите туфли и носки.

2. Потрите рука об руку, пока ладони не нагреются. Положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу сверху вниз, влево и вправо, пока нога не разогреется.

3. Помассируйте точку почек (K1, ее называют также *Журчащим Ручьем*, или *Журчащим Источником*). Даосы считают эту точку «сердцем стопы», потому что она теснее всего связана с исцеляющей Матерью-Землей.

4. Для массажа стопы используйте оба больших пальца. Для достижения более глубоких зон согните стопу. Вводите палец поглубже, нажимайте пальцами на стопу, совершая кругообразные движения.

5. Правой рукой возьмите большой палец левой ноги и оттяните его. Повторите 6-9 раз. Проделайте то же со всеми остальными пальцами.

6. Все то же самое повторите для правой ноги.

Активация *Ци*

1. Переплетите пальцы рук.
2. Крепко сожмите ладони и расслабьтесь. Вы должны чувствовать продуцируемое тепло (рис. 13-2).

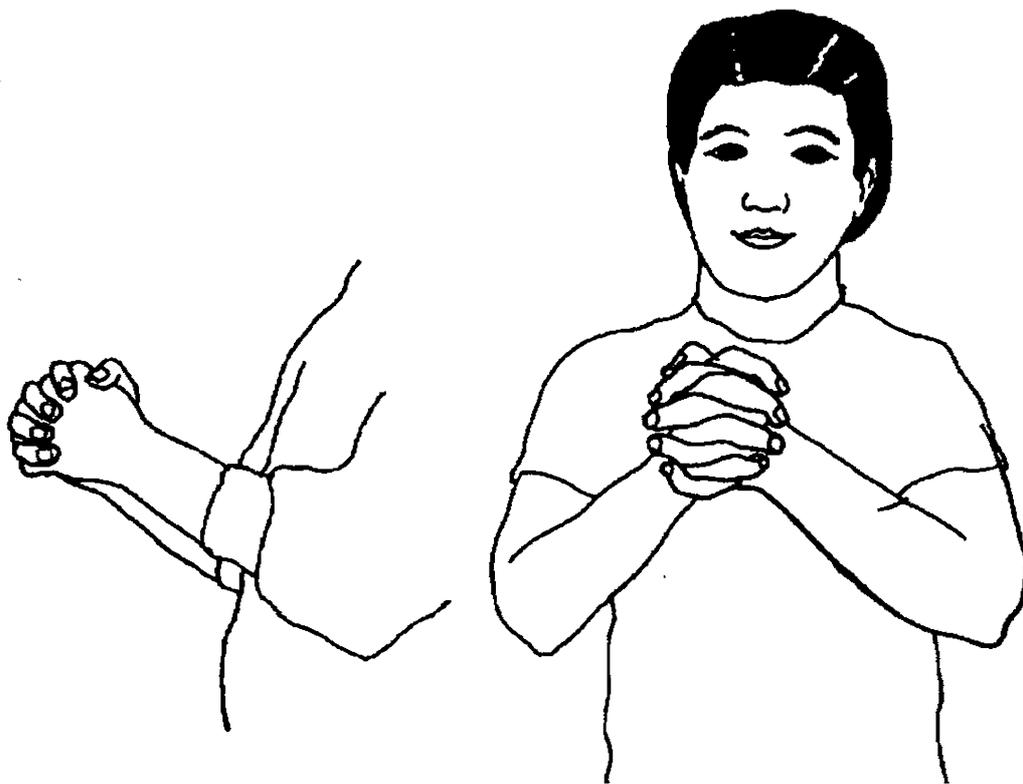


Рис. 13-2. Переплетите пальцы рук и сожмите ладони.

3. Надавите ладонями и пальцами друг на друга. Отдохните, осознайте *Ци* в ладонях и пальцах. Это активизирует *Ци* как во внутренних органах, так и в руках.

4. Осознайте по очереди свое сердце, легкие, печень, поджелудочную железу, селезенку, почки. Вы должны почувствовать тепло внутри каждого из этих органов и его связь с пальцами рук.

Активация *Ци* в ладонях и кончиках пальцев

1. Держите руки перед грудью на уровне сердца, ладонь к ладони, пока не почувствуете, как они теплеют.

2. Постепенно разводите руки, пока ладони не окажутся на расстоянии примерно 3 см друг от друга. Паль-

цы должны быть слегка согнуты, их кончики направлены друг к другу, как будто вы держите большое яйцо (рис. 13-3).

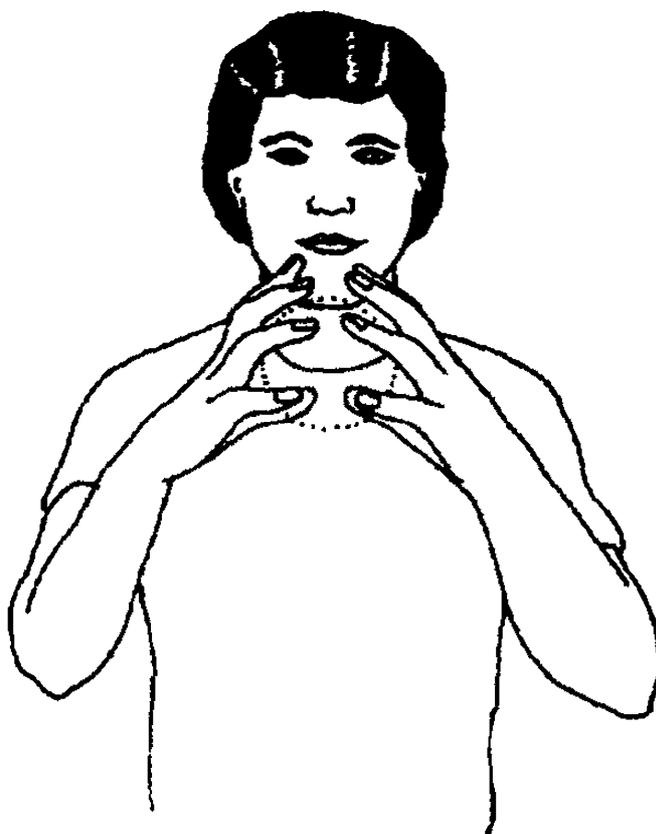


Рис. 13-3. Пальцы слегка согнуты, как будто вы держите большое яйцо.

3. Смотрите на точку между ладонями. С помощью сознания и глаз собирайте силу в ладони и пальцы. Постепенно вы почувствуете, как между руками растет шар энергии.

4. Слегка сводите и разводите руки так, чтобы они не соприкасались, слегка вращая кончики пальцев друг относительно друга. Вы должны почувствовать, как излучение *Ци*, тепло или аура одной руки отражается этими энергиями другой руки. Некоторые чувствуют легкий электрический удар, распирающие или холодные ощущения в кончиках пальцев. По мере продолжения ваших занятий эти ощущения будут усиливаться (рис. 13-4). Избыток энергии в кончиках пальцев активизирует *Ци* в органах и железах.

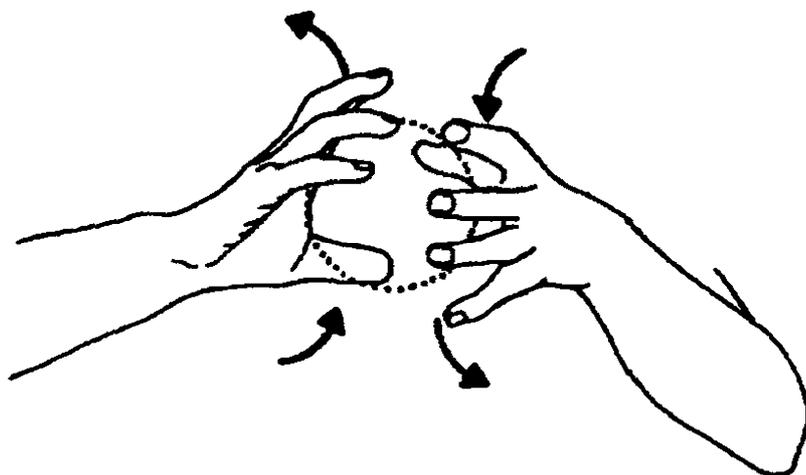


Рис. 13-4. Медленное вращение кистей друг относительно друга.



Рис. 13-5. Совершайте ладонями движения вверх и вниз, чтобы ощутить уплотнившуюся Ци.

5. Держа ладони и пальцы на расстоянии от 2,5 до 5 см, опять осознайте шар Ци, образовавшийся между ладонями. Начинайте двигать правой ладонью вверх и вниз, влево и вправо, но не настолько далеко, чтобы утратить энергетическую связь между ладонями (рис. 13-5).

6. Когда вы ясно почувствовали шар Ци между ладонями, сведите ладони вместе, проведите ими вверх-вниз, влево-вправо.

7. Разведите ладони на расстояние около 8 см. Пальцы должны быть согнуты, как будто вы держите шар диаметром 8 см. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не почувствуете, как образуется шар Ци (рис. 13-6).



Рис. 13-6. Удерживание большого шара Ци.

8. Отгибайте ладони в противоположных направлениях. Вы почувствуете давление Ци или ощущение шара энергии.

9. Вернитесь опять в положение удерживания шара. Постепенно разводите ладони, пока не почувствуете ослабление Ци, потом сводите их вместе, пока опять не будете чувствовать Ци. Разводя и сводя ладони, вы будете чувствовать, как шар Ци расширяется и сжимается. Те, у кого руки обычно горячие, ощутят тепло или Ци менее ярко. После продолжительной практики ощущение Ци будет возрастать у каждого.

10. Отдохните, положив руки на колени, ладонями вверх. Осознайте свои ладони и ступни ног. Прочувствуйте дыхание ладоней и подошв ног вместе с наружным дыханием (рис. 13-7).



Рис. 13-7. Положить кисти рук на бедра ладонями вверх. Ощутить, как кисти рук и ступни ног дышат в потоке света.

Активация Изначальной Силы

Помассируйте ладонями область вокруг пупка, совершая движения по часовой стрелке, постепенно расширяя радиус так, чтобы охватить весь живот. Отдохните. Вы должны почувствовать тепло в области пупка.

Активация Врат Жизни и Врат Неба

1. Слегка напрягите половые органы, промежность, анус и ягодицы от 3 до 6 раз.

2. Соберите сексуальную энергию в сексуальном центре, за тазовой костью.

3. Направьте свое физическое дыхание через промежность и *Врата Жизни*. Обратите внимание на то, что вы там ощущаете: охлаждение, болезненность, онемение или половое возбуждение. Расширьте сексуальную энергию и соберите ее сущность в шар света в области промежности. Сконцентрируйте шар света до размеров маленького стеклянного шарика.

4. Мысленно представьте тоненькую серебряную трубку, проходящую через спинной мозг от промежности до макушки. Вы почувствуете, как *Ци* поднимается по этой трубке, достигая Врат Неба.

5. Вы почувствуете, как разогревается и расширяется макушка, или увидите свет у макушечного центра. Сконденсируйте свет или это ощущение в точку.

6. Разделите свое внимание между сконденсированной точкой у макушки и точкой у промежности. Нарисуйте в своем воображении спинной мозг в виде серебряной трубки, соединяющей эти две сияющие точки.

7. Постепенно опускайте первую точку вниз, а вторую поднимайте вверх, так чтобы они встретились в *Дан-Тянь*. Вы почувствуете, как при встрече этих точек энергия продолжает конденсироваться. Точки могут давать больше света (рис. 13-8).

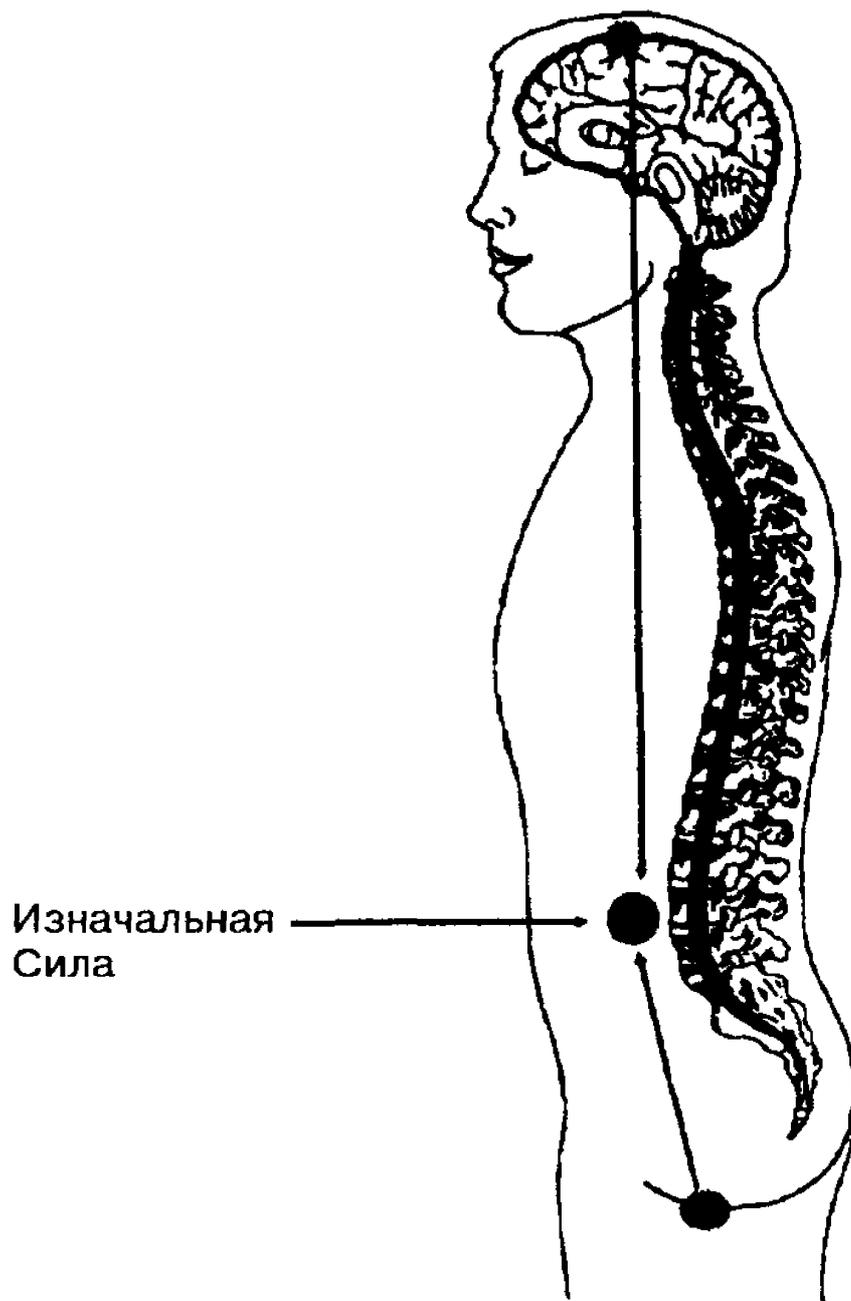


Рис. 13-8. Стянуть энергию из промежности и макушки в точку локализации Изначальной Силы.

Как только трубка соединит основание с макушкой, вы перестанете терять жизненную силу и сексуальную энергию и активизируете свое истинное знание и сущность. Ощущение *Ци* или полового возбуждения постепенно станет сильнее и яснее переместится в мозг. Радость и покой постепенно заполнят мозг и все тело.

Соединение Неба и Земли

1. Осознайте обе точки света, серебряную трубку и пупочный центр. Затем перенеситесь сознанием вниз, к промежности. Почувствуйте дыхание промежности и подошв ног. Представьте, как серебряная трубка разделяется в области промежности и продолжается вниз к обоим стопам. Сконденсируйте это ощущение или свет в точку в каждой стопе.

2. Выдохните через подошвы и продлите серебряные трубки в землю. Представьте, как серебряные трубки соединяются с холодным голубым озером. Вы почувствуете, как исполненная нежности и доброты энергия поднимается по трубкам к подошвам и выше, к промежности.

3. Почувствуйте, как энергия поднимается по серебряной трубке, проходящей через позвоночник, вверх, к макушке. Продлите трубку вверх, за макушку, и соедините ее с Полярной звездой и созвездием Большой Медведицы или сконцентрируйте в точку высоко над головой.

4. Почувствуйте, как энергия опускается к макушечному и пупочному центру. При вдохе направляйте вниз золотой свет своей Высшей Сущности или фиолетовый или красный свет Небесной (Универсальной) Силы и впитывайте синий свет Силы Земли. Направьте обе силы в область пупка. Это может помочь визуализировать энергии в виде цветных точек.

5. Выдохните через ладони и подошвы ног, направив выдох вниз через центр Земли к бесконечно далекой точке света. Вдохните от этой точки, впитывая энергию через ладони, подошвы и пупок. Прodelайте это 6-9 раз. Когда ваша умственная энергия возрастет, повторите то же самое с точкой света, находящейся бесконечно высоко над вашей головой.

6. Прочувствуйте, как дыхание соединяет ладони, подошвы ног, макушку и промежность с *Дан-Тянь* (центром Изначальной Силы).

7. Направьте энергию, собранную вами в области пупка, по Микрокосмической Орбите: вниз к промежности, через ноги, через подошвы наружу, чтобы соединиться с Силой Земли, опять через подошвы, ноги к промежности, вверх по позвоночнику к макушке, через макушку наружу для соединения с Универсальной Силой, вниз через макушку и дальше вниз по Функциональному каналу до пупка.

Активация межбровья — Центра Мудрости

1. Сфокусируйте внимание на шаре или точке света у пупочного центра. Сделайте вдох и дайте точке подняться до межбровья — Центра Мудрости. Выдохните через межбровье, направив выдох к точке золотого света в бесконечности.

2. Вдохните точку света, направив ее в межбровье и дальше вниз к пупку. Повторите от 9 до 18 раз.

3. Отдохните, направив внимание на пупочный центр. Осознайте все *Пять Пульсов*: в сердце, макушке, межбровье, промежности, подошвах и ладонях (рис. 13-9). Почувствуйте, как они все вместе делают вдох и выдох.

4. Вспомните все положительные ощущения своего детства: легкость, расслабленность, открытость. Почувствуйте, как открываются поры кожи и дышат, впитывая *Ци* и посылая ее во все органы, железы внутренней секреции и костный мозг. Чем больше вы расслабитесь и чем меньше будете прилагать усилий, тем сильнее вы будете чувствовать, как все ваше тело дышит и пульсирует. Эта пульсация активизирует течение *Ци* и циркуляцию крови и лимфы.

5. Когда вы захотите остановиться, соберите опять *Ци* в область пупка, направьте ее по спирали и сконденсируйте в этом месте.

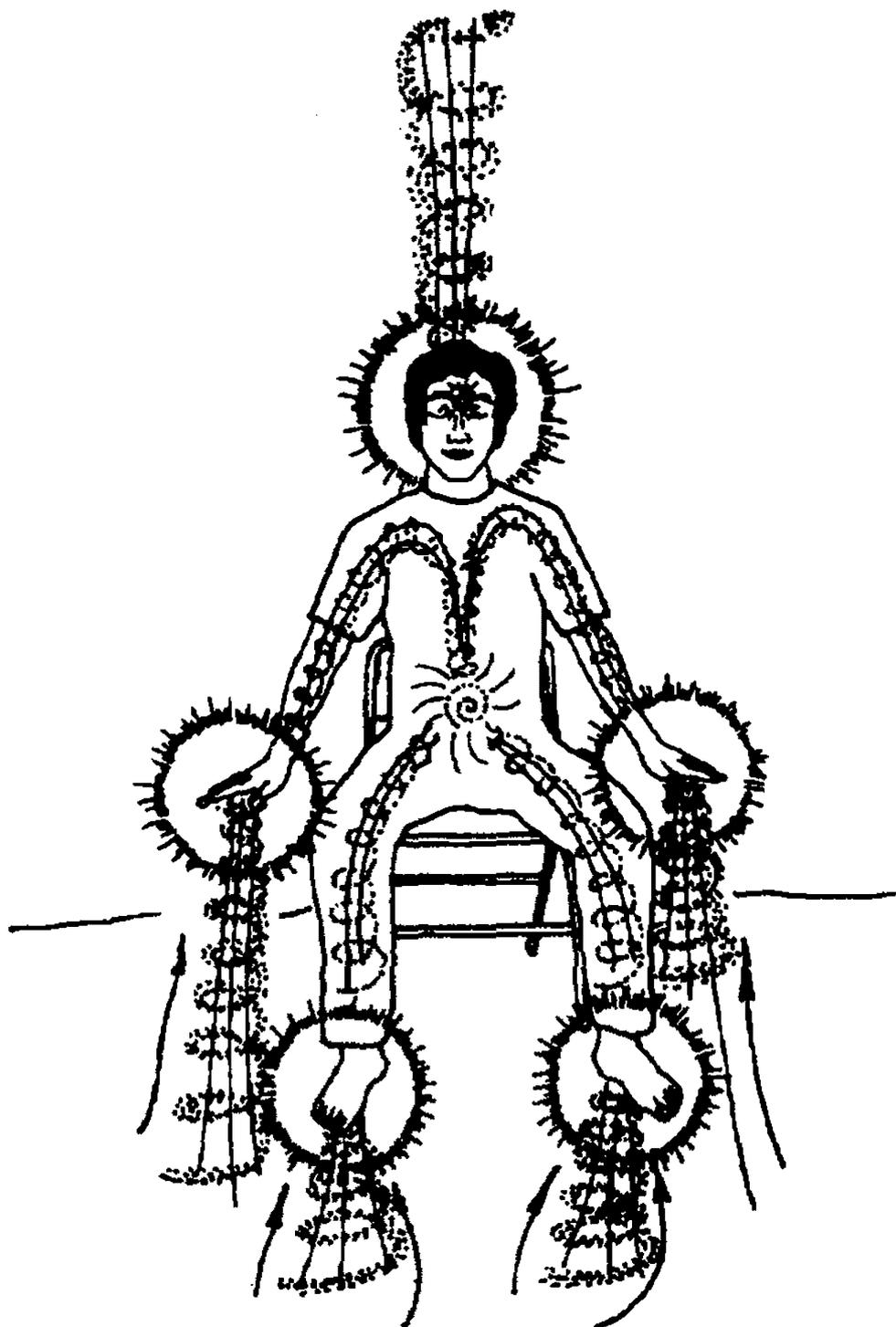


Рис. 13-9. Активация «Пяти Пульсов».

Использование рук в работе с потоками Ци

Руки и пальцы — одни из наиболее удивительных наших органов. С помощью рук мы можем не только строить, создавать и ремонтировать вещи, но и лечить себя и других. Когда ладони натренированы достаточно, чтобы

чувствовать *Ци* внутри и снаружи тела, вы можете использовать их для того, чтобы впитывать *Ци* из природы и Космоса. Если вы будете заниматься, используя силу сознания/глаз/сердца для того, чтобы собирать, конденсировать, преобразовывать и перемещать жизненную силу по Микрокосмической Орбите, эта ваша способность усилится. Вы сможете с помощью ладони впитывать *Ци* из тех мест, где сосредоточены более высокие энергии: таких, как церкви, храмы, горы, леса, пещеры, гроты и водопады. Когда вы научитесь впитывать и преобразовывать эти энергии для своей пользы, вы больше не будете нуждаться в энергии других людей.

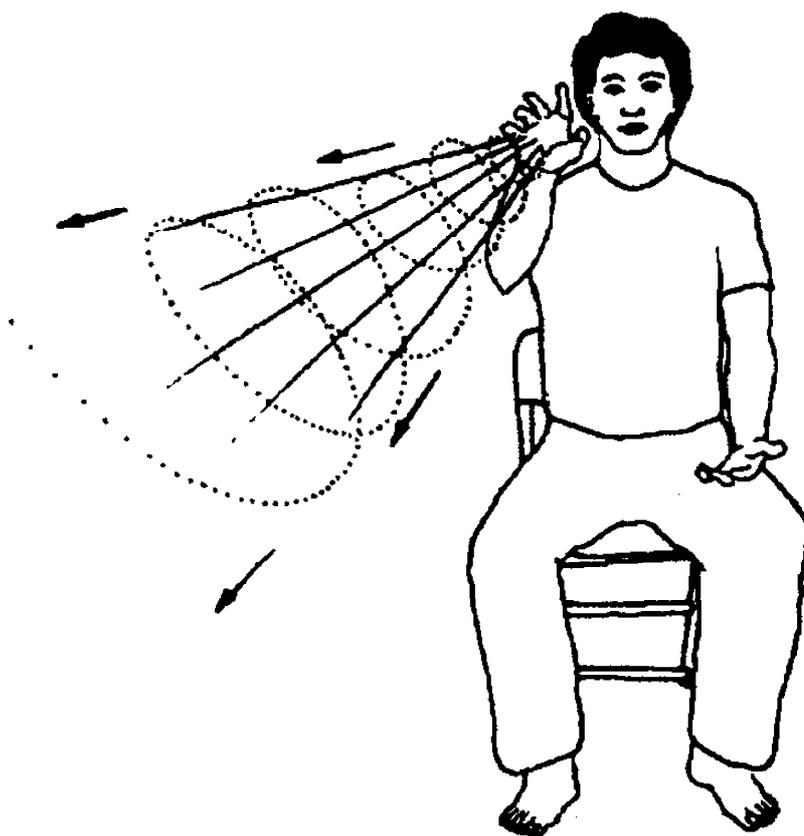


Рис. 13-10. Работа на излучение *Ци* одной рукой.

Вы можете с помощью ладони исследовать место или церемонию, чтобы определить, содержится ли там энергия, или *Ци*. Направьте правую ладонь к человеку, прово-

дящему церемонию, совершая рукой легкие движения по спирали. Впитайте *Ци* и почувствуйте ее силу и качество.

Излучение и получение *Ци*

1. Положите левую ладонь на бедро. Правую руку поднимите и вытяните вперед ладонью вниз, слегка согнув в локте.

2. Осознайте ладонь и кончики пальцев. Сделайте очень медленный вдох, впитывая *Ци*, которая находится перед вами, в свою ладонь и пальцы. Позвольте *Ци* течь по руке в межбровье и вниз к пупку (рис. 13-10).

3. Выдохните. Пошлите *Ци* от пупка вверх к грудной клетке и дальше наружу через плечи, руки, ладони и пальцы. Повторите от 9 до 18 раз. Прodelайте то же, используя обе руки. Отдохните, продолжая ощущать дыхание ладони (рис. 13-11).

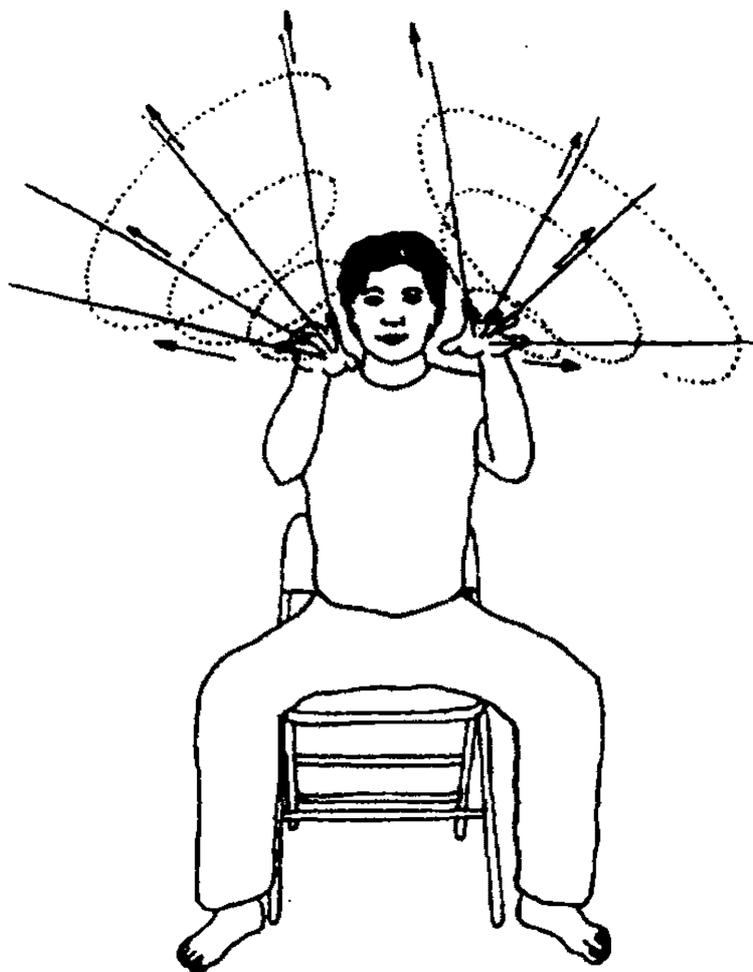


Рис. 13-11. Работа на излучение *Ци* ладонями и пальцами обеих рук

Оценка качества *Ци*

С помощью этого метода вы сможете находить хороший дом, отель или место, где остановиться, определив, повышает ли его энергия вашу или она несовместима с ней. Этот же метод можно применять к тем предметам, которые вы собираетесь приобрести.

1. Поднимите правую руку на уровень груди. Если вы находитесь среди группы людей, вы можете держать руку ближе к области пупка.

2. Водите рукой по спирали в направлении часовой стрелки, по окружности диаметром 15-25 см, для того, чтобы впитать ладонью энергию места или объекта и направить ее в пупочный центр. Оцените качество энергии. В конце концов вы почувствуете, что вам нет необходимости пользоваться рукой для впитывания *Ци*, вы сможете это делать только за счет энергии сознания/глаз (рис. 13-12).

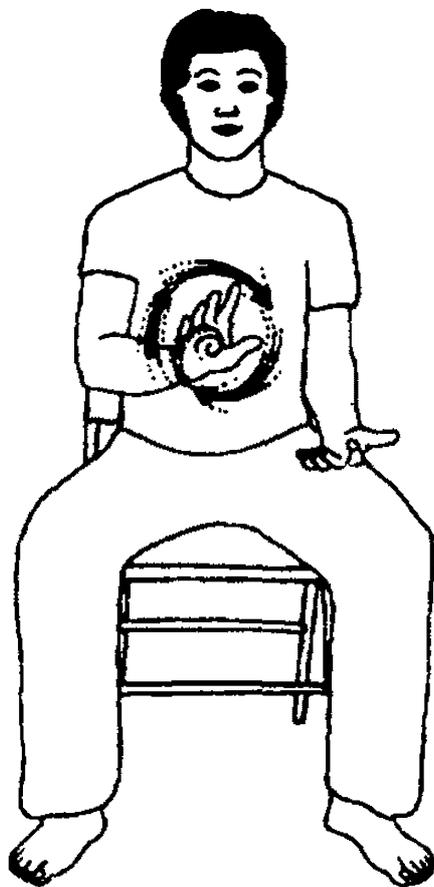


Рис. 13-12. Характер движений при оценке качества *Ци*.

Накопление духовной энергии

Те, кто достиг высокого мастерства, могут соединяться с высшей силой, или источником духовной энергии. Энергия передается тем, кто уважает Мастера и достаточно открыт, чтобы принять эту энергию. В начале своей практики вы можете получать эту высшую силу от своего учителя. По мере совершенствования вы сможете накапливать ее сами.

1. Расположите обе руки впереди себя на уровне груди или пупка, слегка разведя пальцы. Направьте ладонь на человека, занимающегося медитацией. Вы почувствуете духовную энергию. Она ощущается иначе, чем все остальные виды *Ци*, подобно плывущей сконденсированной энергии, а не распространяется равномерно подобно энергии солнца, луны, гор или святого места.

2. Принимайте энергию в обе руки по спирали, в направлении часовой стрелки. Пока у вас не разовьется сильное ощущение *Ци*, вы можете работать одной рукой, а затем добавить вторую руку (рис. 13-13).

3. Когда вы почувствуете появление Духа, или *Ци*, впитайте эту энергию в ладони, межбровье и макушку и сохраните в *Хрустальном Дворце*.

Блокировка потоков энергии отрицательных внешних влияний

В своей повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с отрицательными эмоциональными энергиями в виде гнева, ненависти и агрессии. Для того чтобы отклонить подобные энергии, люди автоматически поднимают руки перед грудью. Для повышения эффективности такой реакции *Исцеляющее Дао* учит использовать энергию *Улыбки* и силу сознания/глаз/сердца, что помогает отклонить любую нежелательную *Ци*.



Рис. 13-13. Характер движения рук при работе с духовной энергией.

Когда вы почувствуете *Ци*, которую вы не хотели бы получить, нужно скрестить руки перед грудью или областью пупка ладонями наружу. Потом быстро развести кисти рук, расположив руки по бокам, чтобы отсечь и заблокировать нежелательную *Ци*. Используя силу сознания/глаз, направьте эту *Ци* в отдаленное место. Не посылайте ее в направлении находящегося поблизости человека, потому что этот человек, захватив отрицательную энергию, будет плохо себя чувствовать. Если недалеко есть лес или какая-нибудь посадка, пошлите эту энергию туда. Деревья преобразуют отрицательную энергию в исцеляющую (рис. 13-14).

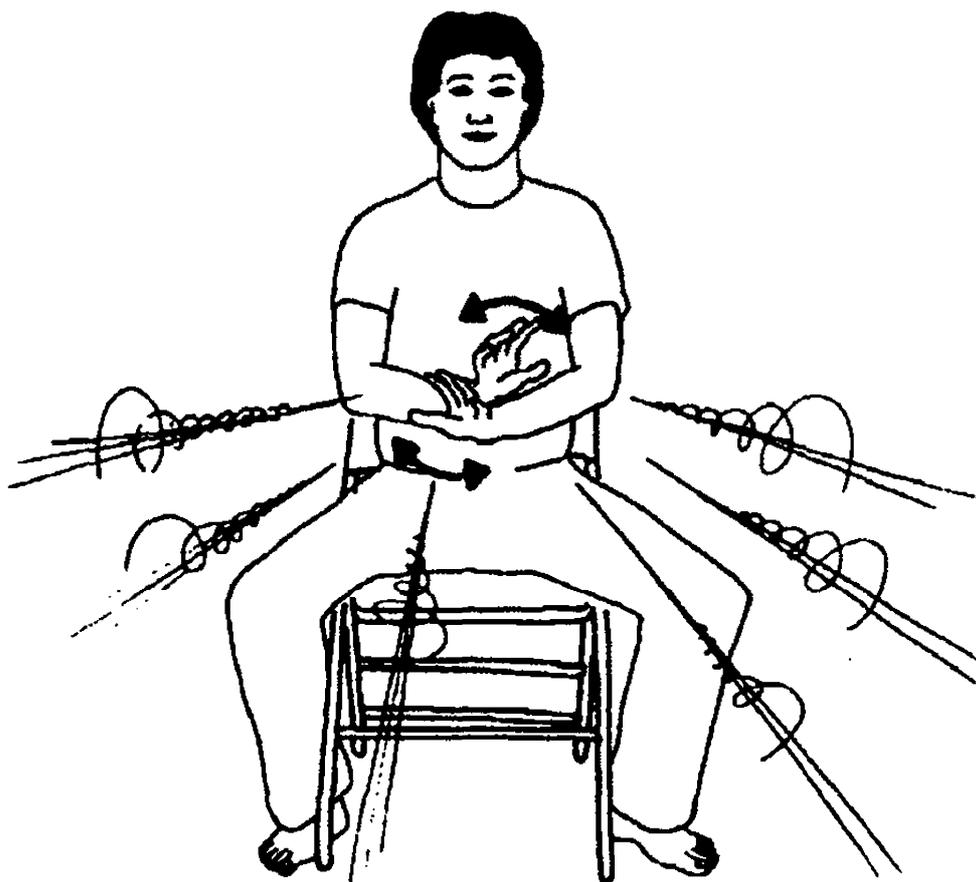


Рис. 13-14. Движения рук при блокировке потоков энергии внешних воздействий.

Восприятие потоков силы других людей

Если вы собираетесь иметь дело с каким-то человеком и хотите убедиться в том, что его энергия положительна и совместима с вашей, посмотрите ему прямо в глаза. Глаза — это окна, через которые видны все человеческие чувства. Впустите *Ци* этого человека в свой *Третий Глаз* и в свой межбровный энергетический центр. Вы почувствуете, хороша эта энергия для вас или нет.

Во время такого контакта в качестве эхолокатора используйте все свое тело, чтобы почувствовать энергию, идущую от человека. Приобретя соответствующую практику, вы сможете чувствовать даже слабые или болезненные места в телах других людей. В этом случае у вас появятся болезненные ощущения в том же месте.

При восприятии вызывающей беспокойство энергии другого человека у вас может появиться ощущение холода или озноба, идущее от его живота или спины. Постарайтесь направить эту энергию подальше от себя, чтобы она не могла повлиять на вашу собственную энергию. Ежедневно практикуясь, вы в конце концов сможете легко избавляться от любой отрицательной энергии.

ГЛАВА 14

ЕДИНСТВО С ДАО

Руководство для ежедневной практики

Внутренняя Улыбка

Начать день с улыбки

Если вы просыпаясь, будете практиковать *Внутреннюю Улыбку*, вы весь день проведете значительно лучше. Если вы любите свое собственное тело, вы будете больше любить других, и ваша работа будет более эффективной. Когда вы достаточно хорошо изучите технику *Внутренней Улыбки*, направление ее во все органы вашего тела будет занимать у вас не более 5-10 минут.

Старайтесь поддерживать ощущение *Внутренней Улыбки* в течение всего дня. Постоянно напоминайте себе о необходимости посылать *Внутреннюю Улыбку*. Это самое лучшее в мире средство для снятия внутренних напряжений.

Внутренняя Улыбка как генератор защитных свойств человеческой ауры.

Вокруг каждого из нас существуют, хотя и невидимые для большинства людей, тонкие энергии, или «психические силы», которые оказывают очень сильное влияние на состояние нашего здоровья. Негативные психические энергии других людей могут вызывать у нас стрессовые состояния и даже приводить к болезням. Если человек питает к вам очень сильные чувства, связанная с ними психическая энергия нарушает баланс ваших энергий, подвергая опасности ваше здоровье. Аура, создаваемая улыбкой, прекрасные эманации наших высших энергетических частот, защищают нас от негативных вибраций

других людей. Практика *Внутренней Улыбки* усиливает эту ауру улыбки.

Сохраняя сознание энергии *Улыбки* в своем межбровье, на лице, в области пупка и особенно солнечного сплетения, вы можете создать прочное солнечное излучение и таким образом усилить ауру *Улыбки* вокруг своего тела, которая служит экраном для защиты от отрицательных вибраций. Поле ауры *Улыбки* может также помочь в преобразовании ваших отрицательных энергий в положительную жизненную силу. Если, например, у вас возникает чувство гнева, энергия *Улыбки* даст вам возможность посылать *Улыбку* этой эмоции до тех пор, пока она не преобразуется в доброту. По мере приобретения практики, вы научитесь использовать эту силу для преобразования ненависти в любовь, уныния в решительность, страха в благородство.

Шесть Исцеляющих Звуков

Лучшее время для практики Шести Исцеляющих Звуков

Применение практики *Шести Исцеляющих Звуков* перед сном позволяет замедлить скорость протекающих в вашем теле процессов, способствует крепкому сну, помогает охладить любой перегретый орган. Эти звуки при желании можно использовать также для усиления действия любых других даосских практик, например, *Микрокосмической Орбитальной Медитации* и *Внутренней Улыбки*. Для поддержания здоровья ежедневно трижды повторяйте каждый звук. Между каждым повторением делайте перерыв для отдыха длиной в 1-3 вдоха-выдоха. Когда вы хорошо освоите технику *Исцеляющих Звуков*, это упражнение будет занимать не больше 10-15 минут.

Трансформация отрицательных эмоций

Собираясь лечь спать, используйте *Шесть Исцеляющих Звуков* для устранения отрицательных эмоций и ут-

верждения положительных. У вас появится ощущение открытости, так как это позволит вам расслабить работу сознания и соединиться с Универсальным Сознанием. Кроме того, это приведет к тому, что вы будете меньше видеть снов, что обеспечит телу возможность восстановления своих сил за счет связи с Исцеляющей Силой. Если вас преследуют какие-то проблемы, стрессы или болезни, это наилучшее время для того, чтобы дать возможность Универсальному Сознанию помочь вам найти правильное решение. Проснувшись, пошлите внутрь себя *Улыбку* и прислушайтесь к возникающим спонтанно ответам.

Расширение практики в случае необходимости

Если у вас есть проблемы, связанные с заболеванием конкретного органа, повторите соответствующий звук большее число раз. Во время каждого сезона наиболее уязвим орган, связанный с этим сезоном, поэтому полезно делать больше повторений для конкретного органа, связанного с конкретным сезоном.

Осенью произносите больше *Звуков* легких,
зимой — больше *Звуков* почек,
весной — больше *Звуков* печени,
летом — больше *Звуков* сердца,
а во время «бабьего» лета — больше *Звуков* селезенки.

Увеличьте их в число раз, кратное трем: например, вместо трех повторений — 6, 9 или 18.

Последовательность звуков — отражение естественного хода процессов в природе

Последовательность *Шести Исцеляющих Звуков* соответствует естественной смене сезонов. Всегда соблюдайте такой порядок: начинайте со *Звука* легких, затем произносите *Звуки* для почек, печени, сердца, селезенки и заканчивайте *Звуком* *Тройного Обогревателя*.

Практика для снятия усталости

Если вы устали или чем-то угнетены, независимо от того, дома или на работе, используйте технику *Шести Исцеляющих Звуков* для того, чтобы избавиться от усталости или плохого настроения. Если у вас недостаточно времени, чтобы повторить каждый из них трижды, или уже очень поздно и вы слишком устали, произнесите их по разу. Вы можете это делать даже без специального положения рук. Лучше каждый день уделять практике хотя бы короткое время, чем не делать вообще ничего.

Микрокосмическая Орбитальная Медитация

Утром открой свое сердце

«Проснувшись поутру, открой свое сердце прежде, чем откроешь глаза», — учит даосская традиция. Для того чтобы открыть сердце, посылайте *Улыбку* в область сердца до тех пор, пока вы не почувствуете, что оно открывается, подобно распускающемуся цветку. Вы почувствуете, как сердце излучает и посылает во все органы любовь, радость и счастье. Просыпаясь, не стремитесь сразу же открыть глаза и вскочить с кровати. Согласно даосскому учению, каждый орган обладает своей собственной душой. Когда мы просыпаемся, души наши органов еще спят и для пробуждения им требуется какое-то время. Кроме того, иногда во время нашего сна они покидают тело, чтобы совершить путешествие в другие миры, и для возвращения им требуется время. Вставая слишком быстро, вы можете причинить боль душам своих органов.

Освобождение от биоритмической и астрологической обусловленности

Даосы верят, что, управляя своей *Ци* (своей жизненной силой), вы управляете своей жизнью и своим будущим. Пока вы не достигнете этого уровня мастерства, такие силы, как положение звезд (астрология) и пики и

провалы вашей собственной энергетической системы (биоритмы) оказывают очень сильное влияние на вашу жизнь. Для того чтобы осознавать эти силы и в конце концов научиться преодолевать их, проверяйте каждое утро уровень своей энергии. Еще лежа в постели, концентрируйте внимание на области пупка до тех пор, пока вы не почувствуете, что она стала горячей. Направьте поток энергии вниз к промежности и вверх по спинному мозгу (в Микрокосмическую Орбиту), затем обратно в пупок. Если вы можете заставить свою энергию быстро и плавно течь по Микрокосмической Орбите, значит, ваш физический, эмоциональный и ментальный уровни достаточно высоки.

В те дни, когда энергия движется по Микрокосмической Орбите медленно или не движется вообще, ваш физический, эмоциональный и (или) интеллектуальный уровни низки, и система защиты вашего тела работает плохо. Это может быть связано с вашим биоритмическим циклом или с вашей астрологической картой. В любом случае, когда вы можете обнаружить, что ваш баланс нарушен, опасность несчастного случая или заболевания в этот день для вас больше. Последовательно занимаясь медитацией *Исцеляющего Света*, вы можете в конце концов преодолеть биоритмические и астрологические влияния.

Время для практики

Практиковать Микрокосмическую Орбитальную Медитацию полезно в любое время суток. Если вы только обучаетесь этому, лучше всего, чтобы вошло в привычку медитировать 15-20 минут каждое утро, перед едой, и столько же вечером, тоже перед едой. При пустом желудке легче расслабиться и войти в медитативное состояние (но не тогда, когда вы очень проголодались).

Если вначале вам будет трудно просидеть 20 минут, вы можете заниматься лежа, если вы чувствуете себя дос-

таточно отдохнувшим, чтобы не уснуть. Если вам это время кажется очень долгим, занимайтесь сначала в течение более коротких периодов, увеличивая их по мере того, как вы будете привыкать к сидячей позе и ваша способность к концентрации улучшится.

Ежедневная проверка системы на наличие энергетических блоков

Если вы, перемещая *Ци* по Микрокосмической Орбите, ощущаете препятствие или блокировку на ее пути, потратьте немного больше времени на то, чтобы сконцентрировать внимание на этом препятствии, пока оно не исчезнет. Хронические заболевания начинаются с блокировки энергии, идущей к органам или железам внутренней секреции по множеству энергетических каналов (акупунктурные каналы). Когда течение *Ци* к важному органу или железе заблокировано, этот орган либо получает меньше энергии, крови и питания, либо *Ци* и кровь застаиваются, что вызывает боль.

Если блокировка продолжается достаточно долго, орган или железа постепенно начинают работать менее эффективно, пока не происходит критическое нарушение их функции. Со временем доктор обнаруживает, что орган плохо работает, выполняя свои функции не более чем на 10 процентов. Такое нарушение иногда приводит даже к хирургической операции, удалению органа. Для предотвращения такого катастрофического исхода, а также траты времени и денег, вам нужно просто каждый день проверять себя. Держите каналы открытыми и укрепляйте свою *Ци*, каждый день занимаясь медитацией *Исцеляющего Света*.

Питание, режим сна и лечение: внимательно слушать собственное тело

Когда вы научитесь использовать и сохранять свою *Ци*, заставляя ее циркулировать по Микрокосмической Орбите, у вас появится больше жизненной силы. В ре-

зультате вы обнаружите, что вам требуется меньше пищи, меньше витаминов и пищевых добавок, меньшие количества лекарств и даже меньшая продолжительность сна.

Если вы будете продолжать потреблять все в тех же количествах и не сократите время сна, может собраться слишком много энергии. Это приведет к чрезмерному выделению тепла в голове, что, в свою очередь, может вызвать бессонницу. Вы можете также обнаружить, что, поскольку ваше тело начало само лечить себя, принимаемые вами дозы лекарств слишком высоки для вас, что может привести к серьезным проблемам.

Не жалейте времени на то, чтобы послушать свое тело. Это даст вам возможность установить, в каком количестве пищи, витаминов или лекарств вы нуждаетесь.

Если во время еды вы спокойны и довольны, ваш желудок сможет хорошо подготовиться к принятию пищи, в результате улучшится процесс пищеварения и усвоения. (Практика Даосского целительного питания *Пяти Стихий* позволит вам установить связь между принимаемой пищей и временами года, а также предоставит вам другую ценную информацию относительно пищеварения и даосского питания.)

Преобразование энергий отрицательных эмоциональных состояний в мудрость и силу исцеления

Изучив технику *Внутренней Улыбки*, вы сможете избавляться от отрицательных энергий, захватываемых вашими органами. Когда вы сконцентрируетесь на области пупка и перенесете туда собранную *Ци*, энергия отрицательных эмоций также соберется в этом месте. С помощью *Внутренней Улыбки* и Микрокосмической Орбитальной Медитации вы сможете очистить и усилить эту энергию и заставить ее циркулировать через основные

центры своего тела, преобразуя таким образом негативную энергию в исцеляющую жизненную силу.

Например, когда вы испытываете гнев, вы можете ощутить взрыв горячей тускло-зеленой или грязно-красной энергии в области печени. С помощью силы сознания соберите эту энергию и направьте ее по спирали в центр, находящийся в солнечном сплетении. Направьте негативную энергию ниже к пупку, пошлите туда *Улыбку*, потом направьте энергию по Микрокосмической Орбите. Наблюдайте за тем, как, по мере прохождения через крестцовый энергетический центр, *Врата Жизни*, Т-11 и *Нефритовую Подушку*, она меняет свой цвет на чистый, яркий, светящийся зеленый цвет. Вы почувствуете, как она преобразуется в полезную энергию жизненной силы.

Когда вы пугаетесь, вы можете почувствовать холодную сжимающую сине-черную энергию в нижней части спины, исходящую от почек. С помощью силы сознания соберите эту энергию и направьте ее по спирали через *Врата Жизни*. Улыбнитесь ей, а потом направьте по Микрокосмической Орбите. Наблюдайте, используя внутреннее зрение, как ее цвет из тускло-синего становится ярким, чистым синим цветом. Вы почувствуете, как она преобразуется в полезную энергию жизненной силы.

Если вы испытываете грусть или переживаете депрессию, вы можете почувствовать, как тяжелая серовато-белая энергия воздействует на легкие и отражается в верхнюю часть спины. С помощью силы сознания соберите и направьте эту энергию по спирали в точку Т-5 (центр, расположенный против сердца). Улыбнитесь ей и направьте по Микрокосмической Орбите. Своим внутренним взором вы увидите, как ее цвет постепенно становится ярким чистым белым цветом. Вы почувствуете, как она преобразуется в полезную энергию жизненной силы.

Каждый орган может продуцировать негативную *Ци*, которая может быть превращена в положительную жизненную энергию и в мудрость. На этом уровне медитации вы можете осознавать это превращение, наблюдая за изменением цвета и ощущений. С дальнейшей практикой, на втором уровне медитации, который называется *Слиянием Пяти Стихий*, вы обучитесь очень точным и более совершенным методам преобразования отрицательных эмоций в положительную энергию жизненной силы.

Дыхание при практике медитации

Осознание естественного дыхания является частью практики *Шести Исцеляющих Звуков*. Когда вы воспользуетесь техниками *Внутренней Улыбки* и *Микрокосмической Орбитальной Медитации*, естественное дыхание установится само собой.

Многие системы медитации основаны на использовании дыхания для направления энергии. Но энергия часто течет намного быстрее, чем происходит процесс дыхания. Если вы дадите возможность своему организму дышать естественным образом, энергия может течь с необходимой быстротой.

На самом деле в процессе практики вы развиваете свой собственный характер дыхания — дыхания, которое подходит для вашего тела. Этот характер может изменяться: время от времени ваше дыхание может ускоряться, становиться прерывистым или замедляться, все это нормально для дыхания во время медитации.

Если ваше дыхание во время медитации изменяется и вам это изменение не нравится, скажите себе, что вы должны вернуться к нормальному дыханию — и вы это сделаете. Если произошло изменение в дыхании, которое просто удивило вас, вы можете понаблюдать за ним и посмотреть, что произойдет.

Некоторые ключевые моменты, о которых необходимо помнить всегда

Ежедневная практика и неуклонное наращивание энергетического потенциала — вот самое главное. Без этого ни здоровье, ни какое бы то ни было духовное развитие невозможны. Утвердившись же в практике и научившись накапливать дополнительную силу, человеку следует научиться также и тому, как разумно ею распоряжаться. Желательно избегать всего, что разрушает и истощает жизненную силу человека: курения, употребления алкоголя, кофе, наркотиков и того рода пищи, которую сейчас принято называть «джанк» — концентратов, суррогатов, сложно приготовленных блюд и продукции пиццерий, «Макдональдсов», а также прочих видов общепита. Ежедневная работа с Ци предусматривает не только регулярную медитативную и тренировочную практику, но и соответствующий образ жизни, здоровое питание и достаточное количество отдыха.

Вот ряд практических советов, следование которым позволит вам сделать вашу практику максимально эффективной.

1. Самое главное условие успеха в практике накопления и развития жизненной силы — устойчивость и регулярность. Тренировки и медитации обязательно должны быть ежедневными. Благодаря постоянной практике Внутренней Улыбки, первыми вашими ощущениями каждое утро будут чувства радости, любви, доброты, открытости, мягкости и мужества. Пусть все эти чувства распространяются на ваших друзей, близких, родных, соседей — на всех тех людей, которые окружают вас в вашей жизни. Это значительно разовьет вашу жизненную силу.

2. Научитесь правильно пользоваться методами накопления и трансмутации сексуальной энергии — главнейшей составляющей вашей жизненной силы.

3. *Побольше молчите. На разговоры уходит огромное количество Ци. Говорите только в тех случаях, когда без этого никак нельзя обойтись, и только конструктивно. Оправданным может считаться только произнесение необходимого минимума слов, без которых в той или иной ситуации невозможно помочь кому-либо или самому себе.*

4. *Научитесь постоянно ощущать пупочный центр и осознавать Изначальную Силу. Все время следите за тем, чтобы живот в области пупка был наполнен внутренним теплом. Это развивает и укрепляет жизненную силу.*

5. *Может быть, вы уже поняли, что мир и покой не находятся вовне, но могут быть обретенны только внутри. Следите за своими чувствами. Стремление вовне и привязанность к объектам окружающего мира истощают запас Ци и ослабляют разум. Научитесь вовремя останавливаться в своем устремлении к славе, деньгам, удовольствиям. Это сохранит от разрушения ваш разум и укрепит ваше осознание Духа.*

6. *Научитесь прощать. В этом вам поможет практика Шести Звуков, преобразующая гнев и озлобленность в доброту. Тем самым вы сохраните Ци печени. Привязанность к чувству гнева сжигает массу силы, которая нужна печени для совсем других целей. Возможно, вам кажется, что наше умение прощать несет благо другим. Это — заблуждение, ибо в действительности наше умение прощать несет благо прежде всего нам самим.*

7. *В питании отдавайте предпочтение свежесваренным овощам, зелени, продуктам, содержащим много влаги. Ешьте поменьше острого и пряного. Это сохраняет энергию крови.*

8. *Ежедневно в течение дня обязательно пятьдесят—сто раз наберите полный рот слюны и проглотите ее. Никогда не сплевывайте, поскольку привычка плевать*

лишает вас ценнейшего физиологического и энергетического флюида. Теряя слюну, вы обрекаете свои зубы на разрушение, а пищеварительную систему — на систематические перегрузки, которые, в конечном счете, ведут к полному разладу всех функций организма. Привычка время от времени сознательно собирать во рту слюну, прополаскивать ею рот и проглатывать ее, направляя не в носоглотку, а в желудок, позволяет не только предохранить зубы от разрушения, но также обеспечить дополнительную смазку и увлажнение пищеварительного тракта и избавиться от скоплений газов в кишечнике.

9. Никогда не наедайтесь досыта. Желудок должен наполняться максимум на две трети своего потенциального объема. Прекращайте трапезу сразу же, едва возникло чувство насыщения. Этим вы оставите в желудке свободное место для выделения пищеварительных соков и газов, а также предотвратите ненужные потери желудочной и кишечной Ци.

10. Старайтесь поменьше волноваться. В подавляющем большинстве случаев волнение ничего не решает и только усугубляет проблемы, его вызвавшие. Вместо того чтобы тратить силы на переживания, лучше поработайте с потоками Ци — это займет то время, которое вы потратили бы на бессмысленные эмоции, и позволит вам накопить Ци, необходимую для решения проблем. Тем самым вы спасете от нелепого рассеивания энергетические запасы сердца и селезенки.

11. Никогда не перенапрягайтесь и старайтесь во всем соблюдать умеренность. Работа, секс, спорт, общественная деятельность, чтение и сидение перед телевизором — все это хорошо в меру. Любая избыточная деятельность истощает запас вашей жизненной силы. Умеренность во всех житейских делах сохраняет Ци и позволяет вам обратить ваш взор на вещи куда более существенные.

ГЛАВА 15

РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ

Полезные Советы и Доступные Средства

Эта глава содержит ответы на общие вопросы и рекомендации по разрешению некоторых проблем, возникающих относительно практики Медитации Микрокосмической Орбиты. Если вы чувствуете энергетическую дисгармонию и информация этой главы не поможет вам разрешить проблему, — обратитесь к ближайшему дипломированному инструктору *Исцеляющего Дао*. Если же вдруг такового поблизости не окажется — свяжитесь с местным акупунктурщиком, мастера точечного массажа хорошо разбираются в способах излечения энергетических проблем.

Если вы не можете воспользоваться ни одной из предложенных возможностей для получения ответов на свои вопросы — найдите способ связаться с национальным Центром Исцеляющего Дао в Нью-Йорке.

Преодоление трудностей, возникающих в процессе Медитации Целительного Света

Каким образом я пойму, что моя Орбита открывается?

Множество людей сообщают о том, что, несмотря на ощущение движения энергии вверх по спинным каналам, в передних каналах они ничего не чувствуют. Дело в том, что 5 задних каналов пролегают близко к позвоночному столбу, так что даже небольшой энергоприток заметен, в то время как 7 передних разбросаны по всему охвату

грудной клетки. Иногда энергия рассеивается, и спуск *Ци* не замечается вплоть до момента достижения пупка.

Другие в состоянии уловить течение энергии по крестцовой области и в темени, но не чувствуют ничего между ними. Происходит это по причине меньшего количества нервных окончаний на поверхности кожи спины и отсутствия у нас привычки обращать внимание на слабые ощущения на этом участке. Практикуясь, вы выработаете большую сенситивность и сможете отслеживать движение энергии по позвоночнику.

У некоторых первое впечатление от движения *Ци* по Микрокосмической Орбите оказывается очень сильным, но этим все и ограничивается. В последующие разы они не чувствуют ничего, или почти ничего. Когда иссохшее русло орошается свежей влагой, контраст перехода от одного состояния к другому поразителен. А несколькодюймовые приливы и отливы в однажды наполненной реке малозаметны. Также и с вашей Микрокосмической Орбитой. Отсутствие осознаваемых ощущений вовсе не означает остановки процесса течения *Ци*. Это лишь значит, что вам надо во время занятий выработать четкость внутренней настройки и осознания даже слабых импульсов *Ци*.

Большинство *чувствует* что-то во время медитации. Это может быть разогревание, жар, покалывание в крестце, *Мин-Мэнь*, *Третьем Глазе* или в кончике языка, холод или онемение каких-то участков. Некоторых охватывает прилив возбуждения, напоминающего пузырьки шампанского. Вы можете почувствовать слабый электрический удар в какой-нибудь области тела. Корпус может ритмично раскачиваться или внезапно вздрагивать. Руки, ноги или все тело могут неожиданно разогреться, на самом деле может возникнуть даже довольно сильный жар в любой части тела. Визуально ориентированные люди могут увидеть свет внутри головы или точки, зажигающиеся

вдоль орбиты. Если у вас есть любое из перечисленных ощущений — можете с уверенностью заключить, что энергия циркулирует.

Я не чувствую ничего особенного во время медитации. Что может быть не так?

Некоторым требуется больше времени, чем другим для открытия каналов Микрокосмической Орбиты. Как долго в точности это будет, зависит от индивидуального количества блокировок в каждом канале. Если по прошествии двух недель упражнений успешное завершение медитации не достигнуто — вернитесь к прохождению энергией одного центра за раз, в обратном порядке, начиная с последней достигнутой вами точки. Потратьте неделю на концентрацию в каждом центре. После этого ваша Микрокосмическая Орбита должна очиститься и открыться.

Несмотря на то что у большинства возникают какие-то ощущения, свидетельствующие о циркуляции энергии, отдельные мои ученики упражнялись годами, не чувствуя ничего особенного. Что же заставляло их продолжать медитации? Хотя бы то, насколько после каждого занятия улучшалось их самочувствие. Они становились здоровее.

У меня бывали и ученики, которые говорили, что ничего не чувствуют, хотя для меня была очевидна разница в их энергетике до и после медитации. Приходя в класс, они выглядели усталыми и озабоченными. После занятий их глаза начинали блестеть, на щеках появлялся румянец, а на лицах — выражение счастья.

Похоже, что Микрокосмическая Орбита движется в неверном направлении, энергия поднимается спереди и опускается сзади

Такое иногда случается с начинающими, когда энергия Ян сзади недостаточно мощна, чтобы преодолеть переднюю энергию Инь.

Здесь нет никакого повода для беспокойства. Неверного пути нет. У некоторых, особенно у женщин, очень сильна Водная Энергия, и они направляют ее обратным путем, используя силу Воды для прочистки каналов. Просто продолжайте медитировать. По прошествии какого-то времени энергетический паттерн, скорее всего, сменится, и вы ощутите, как энергия течет вверх по спине и спускается спереди.

Стоит мне просидеть 20 минут кряду, как мое внимание рассеивается, мысли начинают разбредаться

У многих возникают трудности с тем, что иногда называют «обезьяний рассудок». Мысли этих людей постоянно перескакивают с одного предмета на другой, и они обнаруживают полную неспособность сосредоточиться на чем-то одном. Медитация Микрокосмической Орбиты — как раз то, что нужно человеку, у которого прослеживается подобная тенденция.

Во время делания Микрокосмической Орбиты вы непрерывно меняете состояния сознания. Эти изменения могут регистрироваться электроэнцефалографом. Сигналы мозга, генерируемые в процессе чтения и усвоения (я надеюсь) информации, содержащейся в этой книге, называются «бета». Бета-волны служат индикатором состояния живого внимания и активных размышлений. Первая ступень входа в медитацию называется «альфа». Следующая, ступень более углубленного погружения, — «тета». Определение «тета» как «состояния мурлыкающей кошки» столь же верно, как и «глубокой медитации».

Практикуя медитацию Микрокосмической Орбиты вы сначала входите в «бета», так как вы говорите себе о том, что собираетесь делать: «Я намерен войти в состояние *Внутренней Улыбки*». Когда вы только начинаете упражняться, вы, скорее всего, оказываетесь на уровне «альфа». Когда вы вдоволь на улыбаетесь своему сердцу и вилоч-

ковой железе, к примеру, скажите себе: «Теперь я улыбнусь своим легким». В этот момент вам придется вернуться в «бета». Когда вы направите внимание в сторону легких и вернетесь к медитированию, вы спуститесь по меньшей мере на уровень «альфа». Так что на протяжении медитации вы без затруднений переходите от «бета» к «альфа» и «тета» и, может быть, назад к «бета», затем, уже быстрее, к «альфа» и снова к «тета».

У моих учеников с «обезьяньим рассудком» возникают большие трудности при попытках следовать каким-либо иным методам, включающим созерцание дыхания или очищение ума. В то же время, чередование состояний сознания и постоянные смещения фокуса удовлетворяют склонности «обезьяньего рассудка».

Если вы сосредоточитесь на пупке, а через несколько минут ваше внимание рассеется и вы почувствуете беспокойство, велите своему разуму сфокусироваться на *Дворце Спермы* или яичниках, *Мин-Мэнь* или любом другом центре, по своему усмотрению. Вскоре вы обнаружите себя способным поддерживать концентрацию на точке в течение значительно больших периодов. Счет от одного до девяти и от девяти к единице тоже может помочь. Техника спирального спуска оживит ваше внимание и энергию в нужный момент.

Если возникнет ощущение телесного дискомфорта или зажатость в спине, вы можете выровнять свое состояние за счет легких наклонов или нерезкой растяжки, не нарушая течение медитации.

Иногда, когда я медитирую, дыхание как бы останавливается. Может ли это быть предметом для беспокойства?

Шесть Исцеляющих Звуков включают наблюдение за дыханием в качестве одной из составляющих практики. Метод же *Внутренней Улыбки* и *Микрокосмической Орбиты* предполагает естественное дыхание.

Множество медитационных систем полагаются на дыхание как на проводника энергии. Но чаще всего энергия движется гораздо быстрее, и если вы позволите своему телу дышать самостоятельно, она сможет течь со своей естественной скоростью.

Ваши личные дыхательные паттерны разовьются в ходе практики — дыхание соотносится с состоянием тела — и здесь возможны флуктуации. Время от времени дыхание может учащаться, или становиться прерывистым, или замедляться — все это нормально для процесса медитации.

Если дыхание меняется, когда вы медитируете, и эти перемены вам неприятны — стоит лишь приказать себе вернуться к нормальному дыханию, как это произойдет. Если же какое-либо изменение вас заинтересует, понаблюдайте за ним и посмотрите, что получится.

Я посещаю психотерапевта и нахожусь на медикаментозном лечении. Безопасно ли для меня практиковать Микрокосмическую Орбиту?

В случае, если вы находитесь под наблюдением терапевта, психотерапевта или любого другого специалиста по здравоохранению в связи с *любым* хроническим, психическим или нервным расстройством, вам стоит проконсультироваться у своего лечащего врача, чтобы удостовериться, не даст ли медитация обратный эффект и не ухудшит ли это ваше состояние. И даже если консультант скажет вам: «Дерзайте!» — поставьте медитационного инструктора в известность насчет своей проблемы перед тем, как начать тренировки.

В каких случаях /медитировать не рекомендуется?

Если у вас период крайней эмоциональной и психической неуравновешенности, если вы страдаете тяжелой формой шизофрении или другими серьезными душевными расстройствами — Микрокосмическую Орбиту вам практиковать нельзя. Это может вызвать приток Ци к

проблемной области и усугубить проблему вместо того, чтобы помочь. Ограничьте себя и в занятиях *Внутренней Улыбкой* и *Шестью Исцеляющими Звуками*. Даже с *Шестью Исцеляющими Звуками*: если вы обнаружите больше эмоциональной энергии, чем вы способны усвоить, *немедленно остановитесь*. Позже, когда ваше состояние стабилизируется и вы сможете разобраться со своими внутренними неполадками, можно будет вернуться к занятиям.

В каких случаях путь медитации может быть самым успешным для разрешения психологических проблем?

Медитация Микрокосмической Орбиты может быть эффективной в лечении многих психических состояний и расстройств. Эта практика поможет вам прийти к равновесию и спокойствию, стать более расслабленным и сосредоточенным. По причине успокаивающего эффекта, она особенно хорошо подходит для стрессовых и наполненных негативными эмоциями ситуаций, а также при нервных перенапряжениях и повышенной раздражительности.

Микрокосмическая Орбита — самый подходящий метод лечения для Кундалини-психозов, в которых избыток энергии поступает в голову и застревает там. Было несколько случаев в практике *Целительного Дао*, когда люди, прежде наблюдавшиеся в психиатрических клиниках по причине недопонимания сути проблемы или неверной постановки диагноза, полностью выздоравливали, практикуя Микрокосмическую Орбиту самостоятельно. В других случаях изучающие Микрокосмическую Орбиту были способны прекратить прием сильно действующих психо-препаратов без последующего ухудшения состояния. Далее в этой главе Кундалини-синдром будет рассмотрен подробнее.

Микрокосмическая Орбита, *Шесть Исцеляющих Звуков* и *Внутренняя Улыбка* особенно, способствуют разрешению проблем низкой самооценки, энергоспада или синдрома хронической усталости, стеснительности и эмоциональных трудностей, возникших по причине блокировок энергии в органах.

Иногда во время занятий, я испытываю сексуальное возбуждение. Это плохо, хорошо или никак?

Сексуальное возбуждение служит здоровым признаком того, что вы вступили в контакт с сексуальной энергией. Это также признак того, что ваша Микрокосмическая Орбита открыта (по крайней мере в сексуальном центре) и что *Ци* струится полным потоком.

В то же время, если вы еще не освоили даосские методы изменения курса течения перенаправления сексуальной энергии, возбуждение во время медитации может оказаться разрушительным.

Посредством изучения Дыхания Яичками/Яичниками и упражнений *Замка Силы* (описанных в Дао Любви), вам без особых затруднений удастся направить волну сексуальной энергии в предназначенные для этого природой центры в области крестца и затем вверх вдоль позвоночника по Главному Центральному каналу к мозгу. Эта сохраненная и возвращенная сексуальная энергия обычно теряется во время менструаций и эякуляций. Направлением *Чин Ци* (сексуальной энергии) на циркуляцию в пределах русла Микрокосмической Орбиты вы сможете трансформировать ее на питание всего тела.

Если вы еще не освоили эту технику, вы можете сделать несколько коротких вдохов, расслабить промежность, анус и заднюю стенку прямой кишки и стянуть энергию от гениталий к крестцу. Затем задействуйте разум, зрение, способ спирального спуска и дыхания корот-

кими вдохами, чтобы направить энергию в русло Микрокосмической Орбиты и назад в пупок.

Как только энергия будет отведена от гениталий, возбуждение немедленно перестанет быть отвлекающим и расстраивающим фактором. В случае его возобновления повторите процедуру концентрации энергии в позвоночнике.

Необходимо ли воздержание для достижения высоких результатов в Микрокосмической Орбитальной Медитации?

Многие религии признают важность сексуальной энергии для духовной работы и, соответственно, серьезным своим последователям предписывают воздержание. Для даосизма целибат не имеет существенного значения, но, тем не менее, сохранение сексуальной энергии жизненно важно для практикующего. Поэтому одновременно с обучением Микрокосмической Орбитальной Медитации мы часто обучаем даосским методикам сохранения сексуальной энергии, известным под названием *Целительная Любовь Дао*.

Тем не менее освоение техник сохранения сексуальной энергии требует времени. Обучаясь Микрокосмической Орбитальной Медитации, постарайтесь воздерживаться от оргазма по меньшей мере в первые сто дней практики. Это обеспечит создание естественного резервуара *Ци* и будет способствовать открытию Орбиты. Такое воздержание гораздо важнее для мужчин, чем для женщин, так как во время оргазма мужчины теряют значительно больше энергии с эякуляцией, чем женщины.

Однако сто дней воздержания — это рекомендация, а не предписание. Даосизм учит умеренности. Главное — это поддерживать в своей жизни гармонию и равновесие. Изменение образа жизни должно происходить естественно. Если воздержание вызывает напряжение у вас или у

вашего партнера — следует отнестись с уважением к своим и его жизненным потребностям. Просто поймите, что, хотя вам и придется потратить больше времени на накопление энергии, вы сохраните равновесие в других сферах своей жизни.

Безопасно ли практиковать Микрокосмическую Орбиту во время менструации?

Специфика цикла очень индивидуальна, конституция каждой женщины уникальна, так что давать какие-либо общие рекомендации довольно сложно. В общем, если у вас нет менструальных проблем, заниматься Микрокосмической Орбитальной Медитацией в это время очень полезно. Действительно, многие женщины сообщают, что в результате таких занятий они избавились от многих проблем, например, таких, как постменструальный синдром, спазмы, задержки месячных, скудость выделений и боли.

В случае обильных кровотечений добавление *Ци* в матку может их еще больше усилить. Так что, если у вас случаются обильные выделения, следует это учесть и соотносить с эффектом вашей медитационной практики. Если она усугубляет ваши проблемы, прекращайте на время цикла занятия Микрокосмической Орбитальной Медитацией, займитесь вместо этого практиками *Внутренней Улыбки* или *Шести Исцеляющих Звуков*.

Раздувание огня нагнетает жар в нижнюю часть живота. Если тяжелое протекание менструаций обусловлено горячностью крови, *Раздувание Огня* может усилить кровотечение. В то же время большинство проблем, связанных с болезненностью и менструальными спазмами, в китайской медицине связывается с «внутренней холодностью». В этих случаях *Раздувание Огня* может оказаться полезным.

Те женщины, которые, изучая *Дао Исцеления*, одновременно практикуют *Цигун Железной Рубашки*, не должны во время менструаций выполнять упражнения, связанные с уплотнением энергии, но они могут успешно выполнять другие: стойки, удержание поз, циркуляция энергии без уплотнения и *Костное Дыхание*.

Многие женщины, практикующие *Дао Исцеления*, также отмечают благоприятное влияние на общее состояние здоровья и менструальный цикл *Дыхания яичников*. Это наиболее рекомендуемая практика, способствующая циркуляции сексуальной энергии по *Микрокосмической Орбите*. Техника *Дыхания яичников* описана в разделе «Исцеляющее Дао Любви: развитие женской сексуальной энергии».

Иногда во время медитации мое тело начинает трястись и вибрировать, а иногда непроизвольно сильно вздрагивает. Что происходит?

Существует несколько причин того, что тело во время медитации может трястись, вибрировать или резко вздрагивать. «Тело следует движению *Ци*». Когда начинается мощное и внезапное течение *Ци* в те области, которые были до этого заблокированы, естественной реакцией могут быть спонтанные движения тела и резкие вздрагивания.

Иногда человек незаметно для себя утрачивает правильную медитативную позу, что приводит к возникновению блокировок в каналах на пути течения энергии. В таких случаях тело само по себе внезапно меняет свое положение, чтобы открыть каналы для течения *Ци*. Существует разум тела и мудрость тела, минуящие контроль нашего сознания.

В других случаях ритмичные движения начинаются для того, чтобы помочь «прокачивать» *Ци* сквозь тело. В процессе *Микрокосмической Орбитальной Медитации*

многие начинают спонтанно раскачиваться взад-вперед во время прохождения энергии по Управляющему каналу и в стороны, когда энергия движется по Функциональному каналу. Здесь есть много общего с покачиванием, характерным для верующих иудеев. Оно также характерно для одной из христианских сект, которая даже получила соответствующее название «трясунов».

Еще одной причиной этого явления может быть поглощение *Небесной Ци*, *Ци Земли* или *Ци Высшего Я*, когда наши каналы расширяются, чтобы принять дополнительный прилив *Ци*. Это подобно тому, как если бы вы внезапно увеличили давление воды в шланге — шланг начинает дергаться и извиваться.

Процесс встряхивания весьма благотворен. Существуют некоторые специальные виды Цигун, поощряющие эти явления, один из них даже носит название *Цигун Спонтанных Движений*. Встряхивание позволяет избавиться от нервного напряжения и помогает *Ци* проникнуть глубже в тело.

Однако, если встряхивания оказываются слишком сильными, вы можете легко их прекратить просто с помощью мысленной команды.

Когда *Ци* наполняет органы, возможны специфические встряхивания тела, характерные для каждого из органов:

Сердце управляет кровеносной системой. Когда сердце наполняется *Ци*, тело начинает подпрыгивать, подобно играющей обезьяне.

Печень руководит сухожилиями. Когда печень наполняется *Ци*, могут возникнуть подергивания в ногах и больших пальцах ног, поскольку *Ци* плывет радостно, как рыба, в океане божественного экстаза.

Селезенка руководит мышцами и плотью. Когда селезенка наполняется *Ци*, мускулы подергиваются, подобно

птице, порхающей с ветки на ветку, а место накопления Ци ощущается как огонь.

Легкие отвечают за кожу. Когда легкие наполняются Ци, у вас появляется ощущение покалывания, щекотки и жара во всем теле, как если бы на вас карабкались муравьи, особенно это ощущение сильно на лице. Это показатель того, что Ци легких пришла в движение.

Кости находятся в ведении почек. Когда почки наполняются Ци, вы можете услышать звукидвигающихся костей. Когда поток Ци идет вверх по позвоночнику, вы можете ощутить сексуальное возбуждение.

Достигну ли я лучших результатов в своей практике, став вегетарианцем, или же полезно есть мясо?

В начале занятий Микрокосмической Орбитальной Медитацией лучше всего очистить себя. Для очищения пищеварительного тракта полезно сократить количество мяса, рыбы и птицы в своем рационе и увеличить количество съедаемой клетчатки. Если вы не придерживаетесь полностью вегетарианской кухни, мы рекомендуем вам на протяжении первых ста дней вашей практики организовать свою диету следующим образом: около 80 % приготовленных на пару овощей и зерновых, 10-15 % рыбы и только 5 % мяса или птицы.

Если вы будете много времени посвящать практике, ваши обменные процессы и кровообращение улучшатся так же, как и циркуляция Ци. Жар — это распространенное побочное явление при переменах подобного рода. При его появлении для того, чтобы обезопаситься от перегревания, необходимо снизить количество «разогревающей» пищи, такой, как мясо и зерновые, и есть больше «охлаждающей» и чистящей пищи, как, например, водянистые овощи и фрукты, а также употреблять умеренное количество фруктовых соков (с соками будьте осторожны, так как они могут вызвать «переохлаждение»).

Если вы не ощущаете избытка тепла, и параллельно с интенсивной медитацией много занимаетесь *Тай Цзи* или физическими упражнениями Цигун, может принести пользу употребление «строительной» пищи — мяса и птицы. Для китайской философии характерно отношение к мясу как к строительному материалу организма. В то же время, в хорошо организованной безмясной диете содержится достаточно «стройматериалов»: тысячелетиями даосы успешно практиковали вегетарианство. В последние годы многие олимпийские спортсмены во время интенсивных тренировок придерживаются чисто вегетарианской диеты.

Современные исследования относят употребление мяса в пищу к ряду основных факторов, обуславливающих риск сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. У любителей мясного риск инфаркта в 4 раза выше, чем у вегетарианцев. Даосы, изучившие природный баланс, пришли к выводу, что мясная промышленность является основной причиной истребления тропических лесов. Даосский путь — это путь умеренности. Сознательно относитесь к тому, как ваш образ жизни влияет на окружающую среду и судите самостоятельно и честно о том, в чем на самом деле заключаются ваши жизненные потребности.

В любом случае резкий переход к узко вегетарианской диете не рекомендуется. Сначала следует хорошо себя изучить, так как резкие перемены могут вызвать потерю внутреннего равновесия и только добавить проблем. Обратитесь к книге Мэниван Чиа «Пять элементов питания» или посоветуйтесь с инструктором *Исцеляющего Дао*.

Я слышал, что медитации, во время которых происходит работа с энергией, опасны. Безопасна ли Микрокосмическая Орбитальная Медитация?

Основным побочным эффектом энергетических медитаций является переизбыток энергии, которая задерживается там, где это не нужно. Чаще всего такое застревание энергии происходит в сердце и в голове.

В *Исцеляющем Дао* мы обучаем Микрокосмической Орбитальной Медитации систематически и безопасным образом. Так как внимание обращается и на подъем, и на опускание энергии, вероятность возникновения каких-либо проблем значительно ниже, чем в других системах. Кроме того, мы учим мерам предосторожности, чтобы избежать затруднений. Если вы постепенно проходите все описанные стадии, с уважением относитесь к предупреждениям и будьте внимательны к своим ощущениям — Микрокосмическая Орбитальная Медитация должна приводить только к положительным переживаниям.

В приводимых здесь рекомендациях по устранению неприятностей нами рассмотрены и обозначены общие проблемы. Если у вас возникнут какие-либо неблагоприятные симптомы, связанные, по вашему мнению, с вашими занятиями, рассудите здраво и немедленно примите соответствующие меры.

Медитативная практика подобна лекарству. Если следовать предписанию, оно может быть помощью и спасением. Но если вы отнесетесь к нему без должного уважения и будете пользоваться им неосторожно, вы рискуете спровоцировать отрицательное действие. Энергетические практики обладают силой огня. Огнем можно обогреть дом, осветить его, на нем можно готовить пищу и приводить в движение машины — его можно использовать во благо множеством различных способов. Но вы должны относиться к нему с уважением. При неосторожном обращении легко обжечься, сжечь свой дом, огонь может даже лишить вас жизни.

Не будьте легкомысленны и при занятиях медитацией. Уважайте систему, уважайте своего учителя и следуйте принятой технике безопасности, изложенной в этой книге.

Иногда после медитации я чувствую сильную усталость. Чем это вызвано?

Иногда, после того, как энергия была какое-то время заперта и вдруг открылись каналы, мощный энергетический поток устремляется в заблокированные до этого области. Во время этого движения энергии может возникнуть ощущение, как если бы пар был выпущен оттуда, где он раньше находился, или как если бы вдруг упало давление.

Если вы устали — отдохните. Позвольте своему телу исцелиться самостоятельно. Вы уже внесли свой вклад в этот процесс, открыв двери для течения энергии. Для оздоровления и восстановления баланса тело требует значительного количества энергии, так что ощущение усталости после таких занятий вполне естественно. Чувство утомления обычно исчезает через несколько недель.

После нескольких месяцев регулярных занятий медитацией я обнаружил, что стал испытывать такие сильные эмоции, как гнев, печаль и страх. Я же рассчитывал, что медитация сделает меня более спокойным!

Перенесенные душевные травмы часто создают в теле энергетические блокировки или области повышенного напряжения. Эти напряжения являются «психоамортизаторами», помогающими уберечь нас от тщетных попыток разрешения ситуаций, с которыми мы в данный момент просто не в состоянии справиться. Такое напряжение часто сохраняется годами, удерживая нас в рамках паттернов, о которых мы даже не подозреваем.

В процессе занятий Микрокосмической Орбитальной Медитацией мы начинаем работать над размыканием энергетических блокировок в теле. Движение энергии сквозь эти напряженные области — это направленное напоминание сознанию о необходимости их расслабления и возвращения к жизни. В ходе этого процесса нам часто приходится вновь переживать эмоции, вызвавшие первоначальную травму. Какие-то части нашего существа могут испытывать страх, уязвимость, почти обнаженность, как если бы медитация лишала нас нашей защитной брони.

Если вы намерены быть истинно свободным, а не рабом старых реакций своего подсознания, вы должны ежедневно переживать свои эмоции и позволить вернуться старой злости, страху, зависти. В то же время очень важно отнестись со всей серьезностью к своей эмоциональной силе и способности иметь дело с этой старой подавленной травмой. Многие жертвы физического и сексуального насилия глубоко прячут воспоминания о происшедшем от своего сознания, вновь вызывая их много лет спустя, когда что-либо заставляет включиться их память. Подобные жестокие душевные травмы могут быть очень болезненными и с ними обычно трудно опять встретиться, так что продвигайтесь в соответствии со своими возможностями.

Как долго я должен заниматься Микрокосмической Орбитальной Медитацией, прежде чем я смогу перейти на более высокие уровни этой практики?

Это глубоко личный момент и скорее вопрос, связанный с достижениями, а не с продолжительностью занятий. Кто-то готов к продвижению практически сразу, а кому-то на это потребуются месяцы и даже годы, прежде чем он будет в состоянии перейти на следующую ступень. Вообще говоря, как только удастся правильно вы-

полнить инструкции по Микрокосмической Орбитальной Медитации и посвятить некоторое время практике, вы можете переходить к таким практикам, как *Дыхание Яичек и Яичников*, *Упражнение Запирания Силы* и *Слияние Пяти Стихий*. Эти практики являются вариантами более высоких уровней освоения Микрокосмической Орбиты и отличаются главным образом тем, что каждая из них способствует движению по Орбите особой разновидностью *Ци*.

Некоторые ученики, которые не чувствуют движения *Ци* по Микрокосмической Орбите или не ощущают открытия этого канала, должны стараться перемещать энергию любым путем. Для многих ощущение движения по каналу сексуальной энергии (*Чин Ци*) оказывается более живым и заметным, чем ощущение жемчужины, создаваемой в практике *Слияния Пяти Стихий*. Рекомендованные выше практики могут помочь этим людям открыть Микрокосмическую Орбиту.

**То, на что следует обратить внимание:
ключевые моменты в проблемах здоровья**

Даосская медитация обращает ваше внимание внутрь, на вас самих. Связь разума с телом укрепляется, и вы обучаетесь предвидению и предугадыванию возможных опасностей для вашего здоровья. Некоторые ошибочно обвиняют медитацию в свежесоблюденных проблемах, но по здравому размышлению можно заметить, что внутренний разброд является следствием прошлого опыта, а не практики, обращающей на него наше внимание сейчас. Истина заключается в том, что медитация только лишь поднимает проблемы на поверхность (давая нам возможность увидеть и разрешить их).

Тем не менее, когда мы только запускаем энергоциркуляцию, подчас мы встречаем сопротивление. Ситуация, подобная затору на дороге, — это не проблема, пока вы не попытаетесь провести сквозь него свою машину. Ниже вы сможете найти описание общих симптомов, сопутствующих блокировкам в отдельных органах. Если вы отмечали у себя что-то из них — попробуйте рекомендуемые простые способы. Эти способы предназначены для избавления от подчеркнутых проблем, а не только от их симптомов.

Простые советы при блокировках в органах

Печень. Признаками энергетической закупорки в печени являются головные боли, обусловленные нездоровым жаром в печени, повышенная раздражимость, резь в глазах, запоры, также блокирован *Древесный Меридиан*, что вызывает боль.

Одним из советов будет рекомендация воспользоваться китайским лекарством из трав *Ниу Хуан Чиен Ду Пиен* (упаковка по 8 таблеток во флаконе).

Средняя доза от 2 до 4 таблеток на ночь в первый день курса и по 2 на ночь в последующие. После того, как содержимое первого пузырька закончится, подождите результата. Жар и раздражительность скорее всего пройдут или скомпенсируются другими ощущениями, эмоциями. У вас может начаться диарея, так что избегайте принимать эти таблетки перед длительными путешествиями. (Существуют еще упаковки по 20 таблеток, рассчитанные на 3 курса).

Следует исключить из рациона жирное, копченое или жареное, животные жиры и жирные сыры, алкоголь, острую пищу. Не переедать.

Рекомендуемая диета включает зелень, пророщенные зерна и водоросли (морскую капусту).

Выполняйте 9 *Звуков Печени*, так часто, как это ощущается необходимым.

Селезенка/желудок/поджелудочная железа. Симптомы этой закупорки включают в себя несварение, вызванное жаром в желудке и кишечнике, ощущение переполненности или раздутости после еды, непереваренные кусочки пищи в стуле, неприятные ощущения в животе и при прикосновениях к нему.

Рекомендуемое средство — китайское лекарство из трав *Хуанг Лиен Шан Чин Пиен* (упаковка по 8 таблеток во флаконе). Нормальная дозировка от 2 до 4 таблеток на ночь в первый день курса и по 2 на ночь в последующие. Затем подождите результата. Жар и эмоциональный фон должны пройти. Не следует принимать лекарство перед длительными путешествиями, так как возможна диарея.

Отказаться от жареного и пищи с большим количеством масла или сливок, сырой или холодной пищи, сахара, мяса и яиц.

Полезно есть легкие супы, мягко приготовленные блюда из круп, например, рисовый отвар.

Выполняйте *Звук Селезенки* по 9 раз. Повторяйте его до тех пор, пока не почувствуете улучшение.

Легочная блокировка. Симптомы легочной блокировки следующие: сухость или воспаленность горла, фурункулы или пузырьки в ротовой или носовой полости, зубные боли, ярко-желтая или красноватая моча, запоры и депрессия. Происходит это по причине нездорового жара в легких (не путать с подобными симптомами простуды).

Рекомендуемое средство — китайское лекарство из трав *Чинг Фей Ин Хуа Пиен* (упаковка по 8 таблеток во флаконе). Нормальная дозировка от 2 до 4 таблеток на ночь в первый день курса и по 2 на ночь в последующие. Затем подождите результата. Жар и эмоциональный фон

должны пройти. Не следует принимать лекарство перед длительными путешествиями, так как возможна диарея.

В диету следует включить расслабляющие чаи и вареные груши.

Следует мягко постукивать ладонью по всей груди.

Выполняйте *Легочный Звук* по 9 раз. Повторяйте его до тех пор, пока не почувствуете улучшение.

Дисгармония всего организма. Симптомы: обмороки, слабость, обусловленная внезапной дисгармонией или истощением.

Рекомендации: немедленно опустить голову между коленей или лечь, слегка приподняв ноги. Нажать на следующие точки: толстого кишечника 4 (в основании V, образованной большим и указательным пальцами), желудка 36 (в нижней части икр).

Если вы нажимаете на точки у кого-либо другого и он совсем теряет сознание — надавите на Главный канал 26, *Ренцхонг*, между носом и верхней губой. Прикройте больного одеялом и дайте ему горячего чая.

Признаки выведения токсинов (детоксификация)

Когда процесс излечения благодаря действию *Внутренней Улыбки*, *Шести Исцеляющих Звуков* и Микрокосмической Орбиты начнется, вы можете обнаружить, что элементом этого процесса является детоксификация. Взять, к примеру, *Шесть Исцеляющих Звуков*: у вас может начаться отрыжка, рвота, зевота и метеоризм во время занятий. Это форма незамедлительной детоксификации, хороший признак, говорящий о том, что практика действует.

Время от времени вы можете переживать и другие проявления детоксификации. Наиболее частые перечислены ниже.

Диарея. Следует отличать диарею как проявление болезни от диареи детоксификационной. Отличие в сле-

дующем: во время нормального акта дефекации будет эпизод диареи, не сопровождающийся обычными симптомами диареи болезненной (т. е. кишечной болью, лихорадкой, слабостью, холодным потом и т. п.), напротив, после того, как вас прослабит, вы сможете почувствовать прилив энергии. Некоторые мои ученики рассказывали, что у них была диарея три дня кряду, а потом это просто прошло. Впрочем, время от времени, при достижении очередного уровня в практике она может повторяться.

Повышенная сонливость. В начале практикования вы можете заметить за собой повышенную сонливость. Это другой путь выведения шлаков, используемый вашим телом. В начале также возможно, что вам придется проделать немного восстановительной работы с телом, а это может вызвать усталость после медитации. Пока «долгоспание» (10-15 часов) не будет длиться больше нескольких дней — беспокоиться не о чем.

Возвраты прежних заболеваний. Одно из самых неприятных проявлений прочистки организма — это всплывание старых болячек. Причем, хотя это могут быть любые болезни, в основном возобновляются проблемы с кожей, легкими, которые, как правило, лечились медикаментами, направленными на ликвидацию симптомов. Но это все равно, что пытаться удержать шарик для пинг-понга под водой. Стоит перестать на него давить, как он всплывет.

Для многих моих учеников возникновение рецидивов — это естественный путь, нужный для того, чтобы полностью справиться со старыми болезнями, но нездоровье или неприятные ощущения, проблемы с кожей — не самая приятная и приемлемая вещь. Единственный обнадеживающий момент — это то, что чаще всего в результате со старыми болезнями бывает покончено навсегда. Если вы не в слишком тяжелом состоянии, попробуйте какие-

либо из рекомендованных трав и диет. Придерживаться правильной диеты — это одна из важнейших вещей. Конечно же, если проблема слишком серьезна или длится чересчур долго, необходимо проконсультироваться со специалистом.

Не прекращайте медитировать во время болезни, если это возможно физически. Ускоренное исцеление будет продолжаться непрерывно, пока вы медитируете хотя бы 20 минут в день.

Те, у кого были переломы или операции, могут испытывать болезненные ощущения, сопровождающие протекание энергии через эти области. Обычно боль быстро проходит — боль сильная, но короткая. Потом она успокаивается и проблемы не возобновляются.

Циркуляция энергии предохраняет от блокировок и поддерживает защищенность

Следуйте естественному движению Инь и Ян

Корни китайской медицины глубоко уходят в даосизм. В ней придается особое значение развитию и поддержанию внутренней гармонии и силы с тем, чтобы способствовать самоисцелению организма. Все медитации, упражнения внутренних стилей и боевых искусств, являющихся частями *Исцеляющего Дао*, базируются на этой концепции. Они мягки и нетравматичны, так как способствуют *циркуляции Ци*, застой которой ведет к закостенелости и продуцированию негативной энергии.

Даосы верят в законы Инь и Ян: природное движение энергии приемлемо и сбалансировано. Солнце восходит и заходит. Луна растет и убывает. Если Солнце остановит свой ход — обращенная к нему сторона планеты будет сожжена, а обратная заледенеет. Если замрет Луна — гравитационный эффект нарушит океанический баланс

приливов и отливов. Вот почему равновесие Инь и Ян столь значимо и необходимо.

В Микрокосмосе тела то же: после того как вы поднимете энергию к сердцу и голове — вы должны будете опустить ее, во избежание перекаливания жизненно важных центров. Регулярный прогон энергии по Микрокосмической Орбите выравнивает энергетическое состояние и способствует поддержанию внутреннего равновесия как существенного элемента практики. Медитация *Исцеляющего Света* полезна при работе над восстановлением здоровья, но также может выступать и в качестве предохранительного клапана при занятиях другими практиками.

Циркулирование *Ци* вместе с выполнением соответствующих упражнений предохранит практикующего от побочных эффектов, связанных с пропуском через себя чрезмерного (непривычно большого) количества энергии.

Не кипятите свой мозг. Не кипятите свое сердце

Существует древнее даосское изречение: «Не кипятите свой мозг. Не кипятите свое сердце». Это значит, не задерживайте энергию в голове или в сердце слишком долго. В некоторых состояниях энергии Инь и Ян могут разделиться, и горячая энергия Ян будет подниматься к верхним центрам (сердечному и головным). Если не поддерживать циркуляцию энергии сознательно, эти органы могут перегреться, что вызовет их повреждение. Если же горячая энергия следует своим путем и опускается вниз, к пупку, головные и сердечный центры сохраняют прохладу и приток *Ци* усваивается телом.

Перегрев мозга: синдром Кундалини

Причины возникновения синдрома Кундалини. В других системах пропагандируется наращивание большого количества энергии за счет таких практик, как, например, воздержание. Эта накопившаяся энергия может внезапно

подниматься вверх по спине, вызывая *синдром Кундалини*. Когда мощная энергия Ян поднимается вся сразу, тело не знает, как справиться с этим моментальным подъемом энергии. В результате могут проявиться любые синдромы, психозы, заболевания внутренних органов и нарушения восприятия.

Синдром Кундалини может возникнуть как следствие длительной фокусировки внимания на межбровном центре, или *Третьем Глазе*, при закрытом Функциональном канале, который должен был проводить энергию Инь для заземления, вентиляции и восстановления энергии.

Симптомы синдрома Кундалини. Трудности, возникающие в связи с задержкой энергии в головном центре, могут заключаться во внезапных головокружениях, головных болях, звоне в ушах, ощущениях вспышек света и психозах. Эти проблемы появляются в случаях подъема энергии вверх вдоль спины без дальнейшего высвобождения ее через череп или возвращения вниз по переднему каналу к пупку. Явления, сопровождающие этот синдром, причиняют серьезные мучения особенно тем, кто пользуется западной медициной, так как западная медицина не соотносит энергетические потоки в теле. (Для получения дополнительной информации смотрите книгу доктора медицины Ли Санелла «Синдром Кундалини».)

Как избежать синдрома Кундалини и его лечение

Для того чтобы вам не пришлось столкнуться со всем этими проблемами, вам необходимо открыть оба канала Микрокосмической Орбиты и направлять всю аккумулируемую энергию к пупку. Микрокосмическая Орбитальная Медитация приводит в равновесие поток *Ци* за счет проведения энергии вверх сквозь горячие жизненные центры и вниз через прохладные к пупку — месту накопления. Это обеспечивает естественную гармонизацию энергий Инь и Ян (холодной и горячей), в противоположность

подчеркиваемому в практике Кундалини подъему энергии Ян без ее заземления с помощью охлаждающей энергии Инь.

Значительно лучше поднимать энергию постепенно, контролируя этот процесс. Это подобно подаче воды на верхние этажи высотного здания. Одна из возможностей — это установить мощный насос наверху здания. Он будет работать, но с большими трудностями. Гораздо лучше установить насос на уровне грунта и несколько более мелких по пути следования воды, так чтобы каждый насос подавал воду до места нахождения следующего.

Подобным образом, даосская практика обучает, как активизировать несколько различных насосов: в промежности, анусе, крестце, надпочечниках, седьмом шейном позвонке и в основании черепа (составляющая черепного насоса наравне с макушкой), чтобы помочь подавать энергию вверх по 24 позвонкам. Направление энергии вверх по позвоночнику и опускание ее спереди, усиливая органы и железы внутренней секреции, позволяет избежать побочных явлений и полнее использовать жизненную силу. С даосской точки зрения, пробуждение *Исцеляющего Света* — это непрерывный процесс. Оно не происходит вдруг, не оставляя времени справиться с чрезвычайной ситуацией.

Перегрев сердца

Основной причиной перегрева сердца является избыток негативных эмоций, которые блокируют сердце. Иногда, если люди слишком долго концентрируют внимание на животе, или в связи с гастроэнтерологическими проблемами, или отсутствием ощущения *Ци* в этой области, энергия начинает подниматься вверх спереди и перегревает сердце. У женщин *Ци* стремится подняться по Функциональному каналу к голове. Когда энергия сердца не очищена и не открыта, *Ци* не может пройти через него,

она мечется по перикарду, перегревая охлаждающую систему сердца. В результате перегревается сердце, что приводит к раздражительности, боли в груди и сердцебиению.

1. Для того чтобы разрешить эту проблему, сначала сосредоточьтесь на *Вратах Жизни*. Почувствуйте, как тепло уходит от сердца к точкам Т-5 и Т-6 и вниз к *Вратам Жизни*. Почувствуйте, как сердце наполняется прохладой.

2. Если это не поможет или если сердце продолжает учащенно биться и это вызывает испарину, перенесите концентрацию на межбровье и перемещайтесь постепенно вниз к пупку и *Вратам Жизни*. Перемещение концентрации взад-вперед должно помочь избавиться от застоя в сердце.

3. Произнесите несколько *Исцеляющих Звуков* для легких, сердца и печени. Повторите 6-12 раз, и вы почувствуете, как органы охлаждаются.

4. Почувствуйте любовь, радость и счастье, открывающие и охлаждающие ваше сердце. Нетерпение, вспыльчивость и ненависть перегревают сердце и могут привести к перебоям в его работе или к сердечному приступу.

5. Массируйте грудину и между ребрами, чтобы помочь освободиться от застоя тепла и энергии в сердце.

6. Практикуйте сбрасывание излишков тепла через кончики пальцев рук и ног.

ГЛАВА 16

ДАО ИСЦЕЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Единство с Дао

Все элементы леса, Микрокосма необъятной Вселенной, образуют единое гармоничное целое. Лес испаряет влагу и способствует выпадению дождя. Благодаря дождю растут деревья и все остальные растения. Растения вырабатывают кислород и дают плоды, которые служат пищей для людей и животных. Люди и животные вырабатывают двуокись углерода, которую используют растения, чтобы принести плоды. Выделения нашего организма удобряют почву и питают растения. Уничтожая леса, мы нарушаем кругооборот и равновесие в природе, отчего страдают все ее элементы.

Даосизм человеческое тело тоже рассматривает как микрокосм Вселенной. Так же, как и в случае с лесом, здоровье тела зависит от равновесия составляющих его элементов. С точки зрения даосской теории *Пяти Стихий*, силы этих стихий поддерживают и питают друг друга, одновременно сохраняя взаимный контроль.

Подобным образом, с точки зрения западной физиологии, все органы и системы организма поддерживают друг друга, а все процессы, происходящие в организме, контролируются с помощью многочисленных контуров обратной связи. Несмотря на схожесть точек зрения Востока и Запада, такой целостный подход не характерен для западной медицины. Лекарства и оперативное вмешательство нацелены на отдельные участки тела, а последствия их воздействия на организм как единое целое не учитываются.

В результате часто случается, что, хотя первоначальные проявления болезни и «вылечиваются», появляются неприятные побочные эффекты, как доказательство того, что в процессе проведенного лечения оказалась разрушена гармоничная взаимозависимость всех систем организма. Именно неудовлетворенность таким подходом приводит к тому, что сегодня все больше и больше людей обращаются к альтернативным методам лечения.

Микрокосмическая Орбита позволяет объединить организм в единое целое

Некоторые наиболее эффективные и безопасные методы лечения были открыты даосами еще в древности. Многие студенты консультируются со мной по поводу своих заболеваний, и я всегда говорю: «Вам только нужно создать Микрокосмическую Орбиту. Это соединит все части вашего тела в одно целое. Добейтесь состояния равновесия, и многие проблемы будут решены».

Однажды врач направил ко мне одного из моих студентов. Студент показал мне список своих болезней на двух листах: высокое кровяное давление, диабет, боль в спине, головная боль и т. д. — проблемы, которые западная медицина рассматривает как не связанные между собой. Я предложил ему единое решение всех этих разнообразных проявлений дисгармонии: Микрокосмическую Орбитальную Медитацию. Он спросил, почему, и я ответил: «Первое, что вы должны сделать, это завершить создание Микрокосмической Орбиты. Как только энергия будет течь свободно, вы сможете использовать больше энергии для лечения своего тела. Занимаясь практикой Микрокосмической Орбиты, не концентрируйтесь на своей болезни или на желании вылечить ее. Просто удерживайте свое внимание на процессе открытия *Орбиты*, на

том, чтобы в нее поступало больше энергии, что будет способствовать поддержанию равновесия энергии в организме, и на своей заботе об организме в целом. Когда все органы станут крепче и здоровее, они сами будут помогать друг другу».

В этой главе будут приведены некоторые конкретные способы решения отдельных проблем, но самая главная исцеляющая сила создается в результате активации *Изначальной Силы* и практик *Микрокосмической Орбиты*, *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков*. Как только вы сможете чувствовать *Ци*, для решения конкретных проблем вы сможете использовать энергетические методы.

Профилактика — лучший путь к здоровью

В книге *Ней Цзин*, классическом произведении даосской медицины второго века до н. э., автором которого считается император Хуань Ди, говорится: «Высший принцип мудрости — поддержание порядка, а не устранение беспорядка. Лечить болезнь, когда она возникла, так же неразумно, как копать колодец, когда хочется пить, или ковать оружие, когда война уже началась».

В *Исцеляющем Дао* мы подчеркиваем важность ежедневных упражнений в установлении связи с внутренними органами, железами внутренней секреции и всеми остальными системами организма. Во время выполнения *Внутренней Улыбки* внутри вас возникает положительное ощущение, что важно для поддержания здоровья и самолечения. Когда вы имеете точное представление о своем теле, вы можете обнаруживать любые отклонения на ранней стадии их возникновения. Как только вы осознаете потенциальную проблему, уделите внимание практике, и вы сможете преодолеть отрицательное ощущение или не-

домогание. Таким образом вы сможете очень легко избавиться от любых возникающих проблем.

Работа с наиболее распространёнными заболеваниями

Если вы уже заболели, для лечения потребуется больше времени. Метод *Исцеляющего Дао* позволяет постепенно избавиться от проблемы, не подавляя ее и не загоняя внутрь. Вы можете не почувствовать результата немедленно, однако, при условии регулярной практики, вы сможете достаточно быстро снимать боль, избавляться от простуды и других острых заболеваний. Вы постепенно почувствуете улучшение, если будете использовать силу сознания для сосредоточения на тех областях, где ощущаете боль или недомогание. Столкнувшись с длительно протекающим или хроническим заболеванием, не прекращайте процесс лечения. Продолжайте практику, и постепенно вы почувствуете облегчение.

Микрокосмическая Орбита и обыкновенная простуда

Микрокосмическая Орбита позволяет активизировать ток лимфы, селезенку и вилочковую железу, все важные составные части иммунной системы организма. Многие студенты после регулярных занятий Микрокосмической Орбитальной Медитацией стали значительно реже болеть простудными заболеваниями или гриппом.

Почувствовав малейшие признаки простуды или какого-нибудь недомогания, сразу же сосредоточьтесь на пупке и согрейте его. Затем ведите поток энергии по *Орбите*, впитывая больше энергии от Земли, звезд и от *Космической Силы*. Направляя поток *Ци* вниз через нос, вы изгоните холод и сырость из тела. Когда ваше тело согрето, а энергия протекает через нос, простуда или грипп

отступают. Это один из наилучших методов предотвращения заболевания и поддержания здоровья собственными силами.

Если вы продрогли или если замерзли руки и ноги — сконцентрируйте свое внимание на пупке. Представьте, что солнце находится прямо перед вами, и впитывайте его тепло в пупок. Почувствуйте, как солнечные лучи входят в туловище, кисти рук и ступни.

Второй способ заключается в том, чтобы представить, что в пупке находится маленький огненный шар. Сначала представьте, что он почти не светится, потом постепенно дайте ему стать ярче и горячее, и пусть он согревает ваши руки, ноги и все тело.

Третий способ состоит в том, чтобы представить себя стоящим на двух огненных шарах. Тепло от этих шаров постепенно поднимается через ступни ног к пупку и распространяется по всему телу.

Жар

Если у вас поднялась температура, представьте, что вы покрыты льдом или находитесь в ледяном дворце. Почувствуйте, как тело постепенно охлаждается. Это может помочь снизить высокую температуру.

Ци поможет устранить боль

С точки зрения даосизма и китайской медицины, боль возникает тогда, когда *Ци* или кровь застаивается где-нибудь в организме. Способ лечения прост поскольку поток *Ци* может также перемещать и застоявшуюся кровь, то для того, чтобы устранить боль, необходимо привести *Ци* в движение. Акупунктура и акупрессура известны своей эффективностью в устранении боли потому, что в этих методах лечения акцент делается на восстановлении равновесия и течения *Ци*.

Устранение боли в нижней части тела с помощью Ци

Если вы ощутите боль в нижней части спины или ногах, вдохните, втягивая энергию Земли через подошвы ног. Направьте эту энергию в то место, где вы чувствуете боль. Поместите ладонь над областью локализации боли. Дышите и накапливайте больше Ци в том месте, где ощущается боль, затем очень медленно выдохните всю боль в землю через большие пальцы ног (рис. 16-1).



Рис. 16-1. Боль в нижней части тела.

Устранение боли в верхней части тела с помощью Ци

Вы можете использовать аналогичный метод дыхания и накопления Ци в местах локализации боли в верхней

части тела, удерживая энергию боли до тех пор, пока вы не ощутите жар, а затем выдыхая ее через руки и кончики пальцев (рис. 16-2).



Рис. 16-2. Боль в верхней части тела.

Запор

Стрессы современной жизни, чрезмерное потребление мяса и рафинированных продуктов, лекарств, алкогольных напитков, а также сидячий образ жизни — приводят к тому, что многие люди страдают запорами. Излишества, обусловленные образом жизни, и недостаток времени для отдыха и восстановления приводят к увеличению и переутомлению печени.

В результате деформируется кишечник, раздуваясь в одних и сжимаясь в других местах. Это становится причиной того, что пища с трудом проходит по кишечнику, и

в нем слишком долго присутствуют токсины, которые попадают обратно в организм, вызывая многочисленные проблемы со здоровьем. Стресс также является причиной кишечных спазмов, что в свою очередь препятствует прохождению пищи.

Существует несколько способов восстановления здоровой перистальтики кишечника и, соответственно, обеспечения беспрепятственного прохождения пищи. Прежде всего, вы можете использовать силу сознания для того, чтобы привлечь больше *Ци* в эту область и обеспечить там движение. Во-вторых, вы можете использовать эмбриональное дыхание (см. ниже), чтобы обеспечить движение всей брюшной полости.

Вы можете также тренировать мышцы толстой кишки, чтобы создавать волнообразное движение, или массировать кишечник пальцами, выполняя спиралеобразные движения пальцами по часовой стрелке. Очень важно ежедневное выполнение *Внутренней Улыбки* и обретение состояния прощения. Когда вы упражняетесь, чтобы приобрести состояние прощения, это не только дает вам возможность избавиться от таких отрицательных эмоций, как печаль, гнев, чувство обиды и подавленность, но и помогает освободиться от выделений организма.

Использование Ци для восстановления перистальтики кишечника

С помощью медитации на солнечном сплетении, на пупке или на *Море Ци* ниже пупка вы можете направить больше *Ци* в кишечник для лечения и восстановления равновесия.

1. Подготовьте себя так же, как и для выполнения Микрокосмической Орбитальной Медитации.

2. Активизируйте *Изначальную Ци* в точке *Дан-Тянь*. Представьте, как толстый и тонкий кишечник наполняются *Ци*. После того, как вы сосредоточитесь на центре,

начинайте слегка раскачивать позвоночник в поясничной области.

3. Солнечное сплетение связано с областью, соответствующей точке *Чи Чунь* (Т-11). Сосредоточьте внимание на Т-11 и раскачивайте эту область, пока вы не почувствуете соответствующее движение в кишечнике.

4. Сосредоточьтесь на пупке, который связан с сегментами 2 и 3 поясничного отдела позвоночника. Раскачивайте эту область, пока вы не почувствуете тепло, вибрации и движение в кишечнике.

5. Теперь сосредоточьтесь на центре под названием *Море Ци*, который связан с сегментами 4 и 5 поясничного отдела позвоночника. Раскачивайте эту область и закручивайте спираль, пока вы не почувствуете начало движения *Ци* и ее установившийся поток.

Применение эмбрионального дыхания (дыхания черева)

1. Находясь в положении сидя или стоя, слегка согните спину. Вдохните и напрягите половые органы, промежность, анус и ягодицы. Слегка втяните внутрь подбородок и выпрямите шею.

2. Сделайте полный выдох в виде трех последовательных выдохов. Почувствуйте, как желудок сместился к позвоночнику, а половые органы подтянулись вверх.

3. Прodelайте от 9 до 18 раз движения верхней частью живота: на выдохе задержите дыхание, продолжая расширять и сжимать верхнюю часть живота, как при нормальном дыхании. Расслабьтесь и дышите свободно. Закройте глаза и ощутите поток свежей *Ци* в кишечнике и во всей брюшной полости.

4. Повторите предыдущие действия, но вместо верхней части живота расширяйте и сжимайте область пупка. Прodelайте 9-18 раз.

5. Повторите ту же процедуру, совершая движения нижней частью живота. При этом важно, чтобы во время отдыха вы ощущали область живота, мысленно представляя сильный энергичный поток Ци в кишечнике, согревающий его и приносящий приятные ощущения.

Направление энергии по спирали и массаж толстой кишки

1. Сначала прикоснитесь пальцами к области у верхней части правого бедра, где соединяются слепая кишка и заслонка ободочной кишки. Сосредоточьте внимание на упражнении мышц этой области, направляя движения по спирали по часовой стрелке и вверх.

2. Когда вы почувствуете, что можете управлять этими мышцами, начинайте двигаться вверх вдоль восходящей ободочной кишки и постепенно дойдите до печеночного изгиба ободочной кишки в правом подреберье. Направляйте энергию по спирали в этой области в течение некоторого времени, так как здесь находится изгиб, через который труднее проходить пище.

3. Двигайтесь вдоль поперечноободочной кишки в область левого подреберья, где поперечноободочная кишка переходит в нисходящую ободочную кишку (селезеночный изгиб ободочной кишки). В течение некоторого времени направляйте энергию по спирали в этой области, заставляя ее двигаться по часовой стрелке, делая особый акцент на движении вниз (см. рис. 5-7).

4. Продолжайте движение вниз вдоль нисходящей ободочной кишки к сигмовидной кишке и прямой кишке.

5. После того как вы освоите этот метод, вы сможете с помощью сознания пересылать волну от слепой кишки в области верхней части правого подреберья к печеночному изгибу ободочной кишки в правом подреберье, далее влево к селезеночному изгибу ободочной кишки, а оттуда вниз к левому бедру. Продолжайте до тех пор, пока вы не

почувствуете *Ци* в толстой кишке. Возможно, вы ощутите нечто похожее на движение в ней энергии или на желание освободить кишечник.

Упражнение для изгибов толстой кишки

1. В положении стоя разверните туловище влево, не меняя положения бедер. Почувствуйте, как слепая кишки и заслонка ободочной кишки, расположенные в области верхней части правого бедра, натягиваются или скручиваются. Разверните туловище вправо и почувствуйте, как скручиваются восходящая и нисходящая ободочные кишки.

2. Вернитесь в исходное положение.

3. Развернитесь вправо и почувствуйте натяжение сигмовидной кишки и ануса. Развернувшись влево, почувствуйте скручивание восходящей ободочной кишки и поперечноободочной кишки.

4. Выполните 9-18 раз. Отдохните и почувствуйте тепло и свободный проход в четырех изгибах. Это упражнение укрепляет изгибы толстой кишки.

Массаж живота

Массаж живота помогает избавиться от запора, а также от спазмов и различных затвердений в животе.

Лягте на спину. Начните слева от пупка. Массируйте живот, совершая средними и указательными пальцами обеих рук круговые движения в направлении часовой стрелки. Сделайте не менее 9-36 круговых движений, а если необходимо, то и больше, затем смените направление. Двигайтесь вокруг пупка, постепенно расширяя круги, чтобы захватить весь живот. Прочувствуйте все затвердения и уплотнения. Иногда необходимо встряхнуть уплотнение, чтобы избавиться от него.

Более подробно методы массажа изложены в книге «Самомассаж *Ци*: даосский метод омоложения», а также

в пятой главе книги «Ци Нэй Цан: Массаж *Ци* внутренних органов».

Регулярное очищение кишечника

Дважды в год необходимо производить очищение кишечника, применяя непродолжительное голодание или на несколько дней переходя исключительно на овощную диету. Проконсультируйтесь со специалистом. Полезно несколько раз в году производить искусственное очищение желудка, но для людей со слабой конституцией или с преобладанием Инь эта процедура может оказаться слишком «холодной».

Ежедневное потребление клетчатки

Ежедневное потребление большого количества клетчатки, содержащейся в овощах и фруктах, помогает очищать кишечник.

Остерегайтесь соли

Следите за употреблением соли, так как чрезмерное потребление соленой пищи может привести к запорам.

Курение и употребление спиртных напитков

Многие студенты обращаются ко мне с просьбой помочь бросить курить, употреблять спиртные напитки или наркотики. Мой рецепт одинаков для любого из них: изучите техники *Шести Исцеляющих Звуков*, *Внутренней Улыбки* и *Микрокосмической Орбитальной Медитации*. Через некоторое время вредные привычки просто начнут исчезать.

Курильщик, сознательно произносящий *Звук Легких*, начнет, как и любой другой студент, действительно ценить свои легкие. Прежде чем щелкнуть зажигалкой, он подумает о них. Если вы действительно любите свои легкие, вы не захотите больше причинять им вред раздражающим табачным дымом.

Когда вы благодаря практике, обеспечивающей циркуляцию энергии и достижение высшей, более совершен-

ной силы, почувствуете себя лучше и станете более уравновешенным, вам не потребуются стимуляторы. Многие студенты после освоения метода обеспечения *циркуляции Ци* бросают курить и употреблять алкоголь. Когда организм познал лучший вид энергии, он не хочет возвращаться к низшим ее видам.

Если в процессе работы вам потребуется дополнительное количество энергии, закройте глаза, сосредоточьтесь на межбровье и направляйте энергию по спирали до тех пор, пока вы не почувствуете ее в межбровье, после чего пошлите ее в пупок и в почки. Заставьте ее двигаться по спирали в этих областях, пока они не потеплеют, а затем выведите энергию на *Орбиту*. Вы можете остановиться на точке Т-11, центре надпочечников, и согреть его. Этот метод позволяет немедленно получить дополнительную энергию.

Закройте глаза и посылайте *Внутреннюю Улыбку* органам и железам, пока все ваше тело не наполнится *Ци*. При выполнении любой работы вы можете время от времени подзаряжаться энергией, слегка покачивая и скручивая позвоночник. Скорость подзарядки зависит от вашей ежедневной практики. Если вы занимаетесь регулярно, вам будет значительно легче получить больше энергии за более короткий срок.

Встряхивание почек (описывается ниже) и массаж надпочечников усиливает их функцию, что также обеспечит вам дополнительную энергию в течение дня.

1. Поместите большие пальцы рук рядом с позвоночником между Т-11 и Т-12.

2. Вдохните, расправьте спину и подайте позвоночник назад. Надавите большими пальцами.

3. Сделайте выдох и выгните позвоночник вперед. Продолжайте нажимать большими пальцами на надпочечники (рис. 16-3). Выполните 6-9 раз.

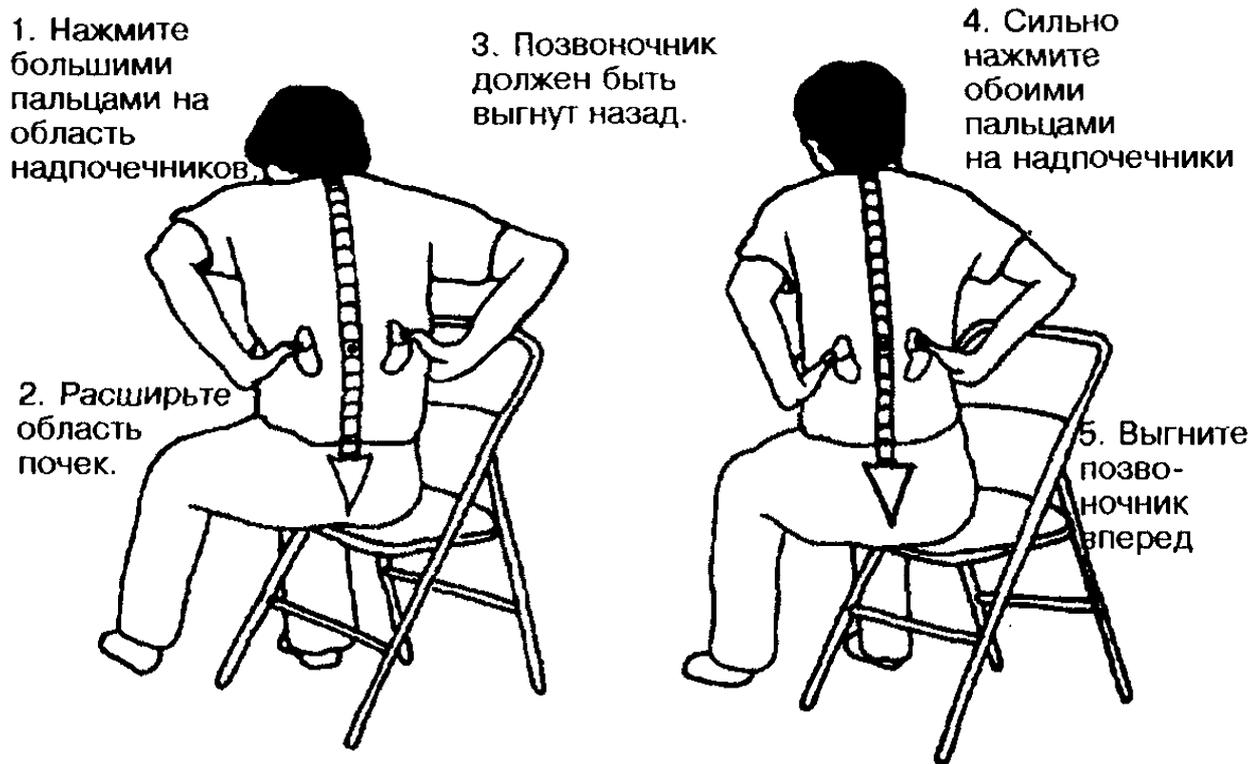


Рис. 16-3. Активизируйте надпочечники.

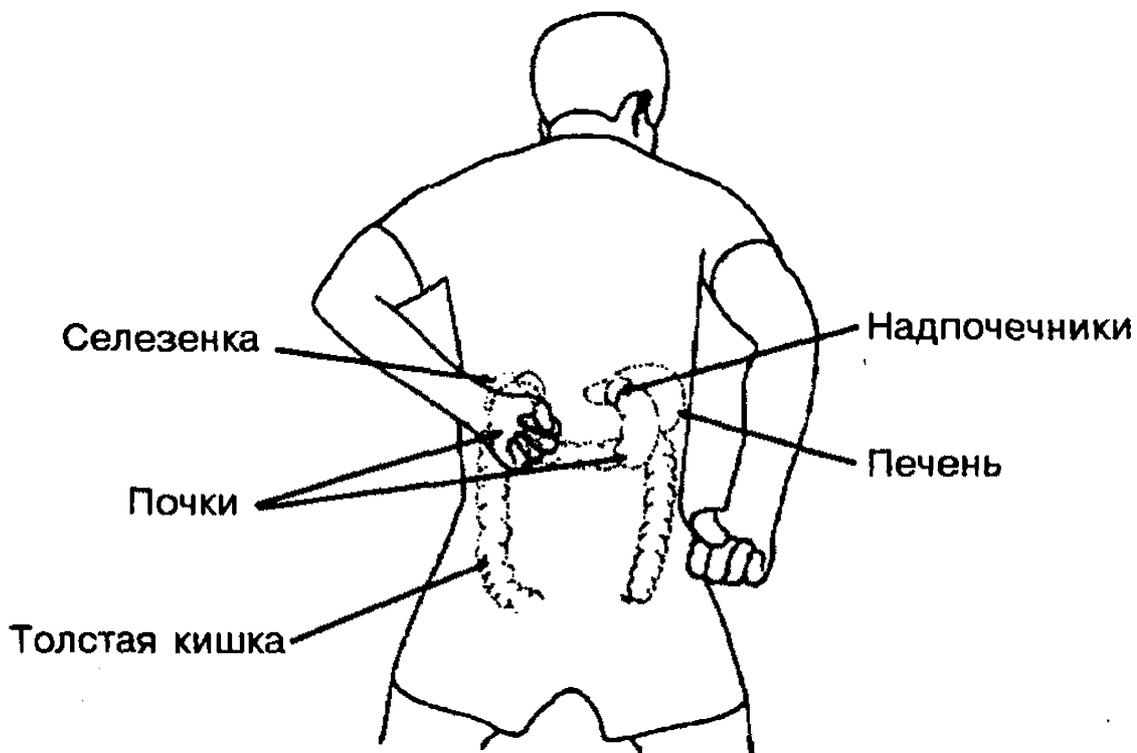


Рис. 16-4. Слегка ударьте по спине в области почек тыльной стороной кистей рук.

Встряхивание почек для преодоления усталости

Это упражнение очень полезно, и особенно хорошо восстанавливает силы, когда вы чувствуете усталость. Согните пальцы рук и коснитесь ими ладоней. Тыльной стороной кистей легко ударьте по спине, в области под ребрами, где расположены почки. Никогда не наносите по почкам сильных ударов, это может повредить их. Выполните 9-49 раз (рис. 16-4).

Накройте область почек ладонями. Легко встряхните почки вверх и вниз, чтобы усилить поток *Ци* и циркуляцию крови. Выполните 9-49 раз.

Общая слабость и старческий синдром

Межбровный энергетический центр связан с гипофизом. Гипофиз называют также «управляющей железой», потому что он управляет многими другими железами и процессами в организме. Эта железа расположена в *Хрустальном Дворце* в мозгу, рядом с такими крупными железами внутренней секреции, как шишковидная железа, таламус и гипоталамус (см. рис. 3-45). Стимуляция гипофиза помогает также активизировать другие железы. В пожилом возрасте или при ослаблении организма гипофиз становится менее активным. Сосредоточение на точке межбровья привлекает больше *Ци*, или жизненной силы, для восстановления функций этого центра.

При всей важности активации этого центра не следует забывать, что мы стремимся к достижению равновесия, а не к накоплению излишков. Это особенно касается межбровного центра. Поскольку он находится в области Ян тела (голова), то после его активации обязательно следует направить *Ци* в область пупка, где она может безопасно храниться для последующего использования.

1. Вы можете коснуться точки межбровья пальцами (см. рис. 5-48). Улыбнитесь и слегка потрите эту точку. С

помощью силы сознания и глаз направляйте энергию в этой точке по спирали, пока вы не ощутите расширение и тепло. Когда вы почувствуете, что область межбровья заряжена энергией, с помощью сознания проведите ее вниз по переднему каналу в область пупка.

2. Проведите практику, наблюдая за рассветом и закатом (инструкции и меры безопасности приведены в разделе «Высший уровень использования сознания/глаз» Главы 4). Соберите в слюну сущность Солнца и проглотите ее, направив вверх в гипофиз. Закройте глаза и представьте, как Солнце ярко сияет в *Хрустальном Дворце* (см. рис. 5-46).

3. Выполните упражнения по сбору сущности Луны (см. раздел «Высший уровень использования сознания/глаз» Главы 4). Соберите в слюне сущность Луны и проглотите ее, направив вверх в гипофиз.

Нервное напряжение и головная боль

Нервное напряжение может быть вызвано длительным стрессом. Стресс можно сравнить с огнем, на котором готовится пища: при длительном воздействии он может вызвать перегрев органов. Сокращение мышц в области живота приводит к образованию физических узлов и сплетений. Стресс также может привести к бессоннице и головной боли (рис. 16-5).

Ежедневное выполнение *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков* помогает ликвидировать последствия перегрева и снять напряжение. Во время работы постоянно напоминайте себе, что нужно улыбнуться своим органам. Это предотвратит нарастание нервного напряжения до критического уровня. Также важно осуществлять покачивания и скручивание позвоночника.

Очень хорошо помогает снять напряжение легкий массаж живота вокруг пупка. Используйте следующий метод массажа живота:

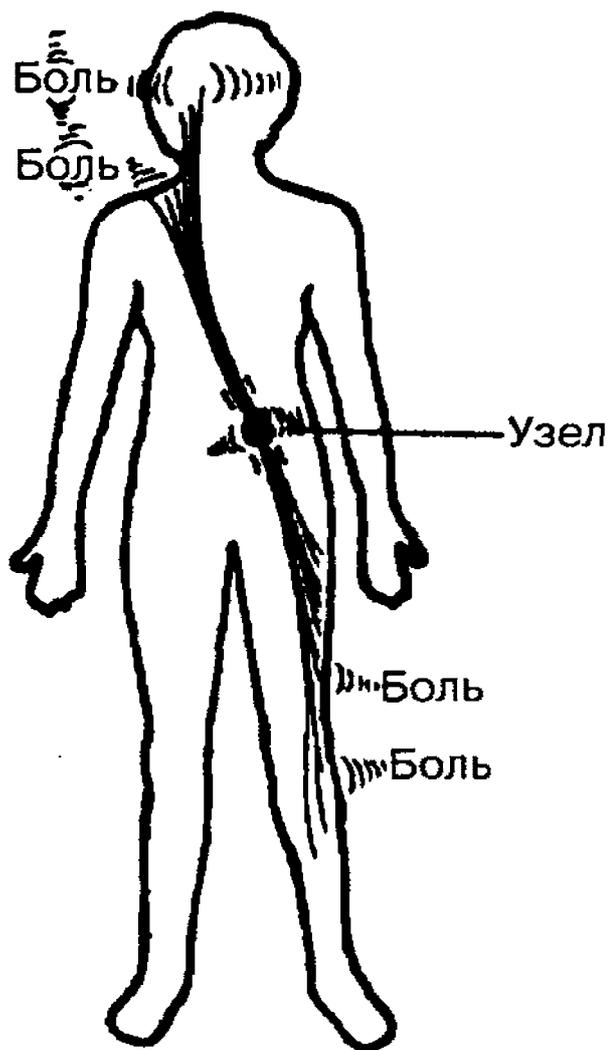


Рис. 16-5. Узел в брюшной полости, являясь причиной напряжения, может вызвать боль в других частях тела.

1. Начните с *Раздувания Огня*. Сделайте акцент на области живота, направляя энергию по спирали и физически перемещая кишечник по часовой и против часовой стрелки, чтобы генерировать тепло. Почувствуйте расширение вибраций в области пупка. Когда вы ощутите *Ци*, перейдите к *Вратам Жизни* и распространите тепло к почкам. Укрепление почек особенно важно для устранения нервозности, так как надпочечники физически и энергетически связаны с почками.

2. Сконцентрируйтесь на *Изначальной Силе*. Продолжайте улыбаться пупку, пока вы не почувствуете, что *Ци* под давлением начинает распространяться наружу.

3. Перенесите внимание на большие пальцы ног. Согните большие пальцы, как будто вы собираетесь царапать пол. Повторите несколько раз.

4. Сконцентрируйтесь на больших пальцах ног. Если ваше внимание начинает рассеиваться, согните несколько раз большие пальцы ног и восстановите сосредоточение на *Изначальной Силе*. Постепенно вы почувствуете, как исчезает головная боль и нервное напряжение.

5. В течение всего дня не забывайте о больших пальцах ног. Поднимайте пальцами небольшие предметы, например, карандаш. Отдохните и переключите внимание с больших пальцев ног на пупок. Это занимает всего лишь несколько минут (рис. 16-6).

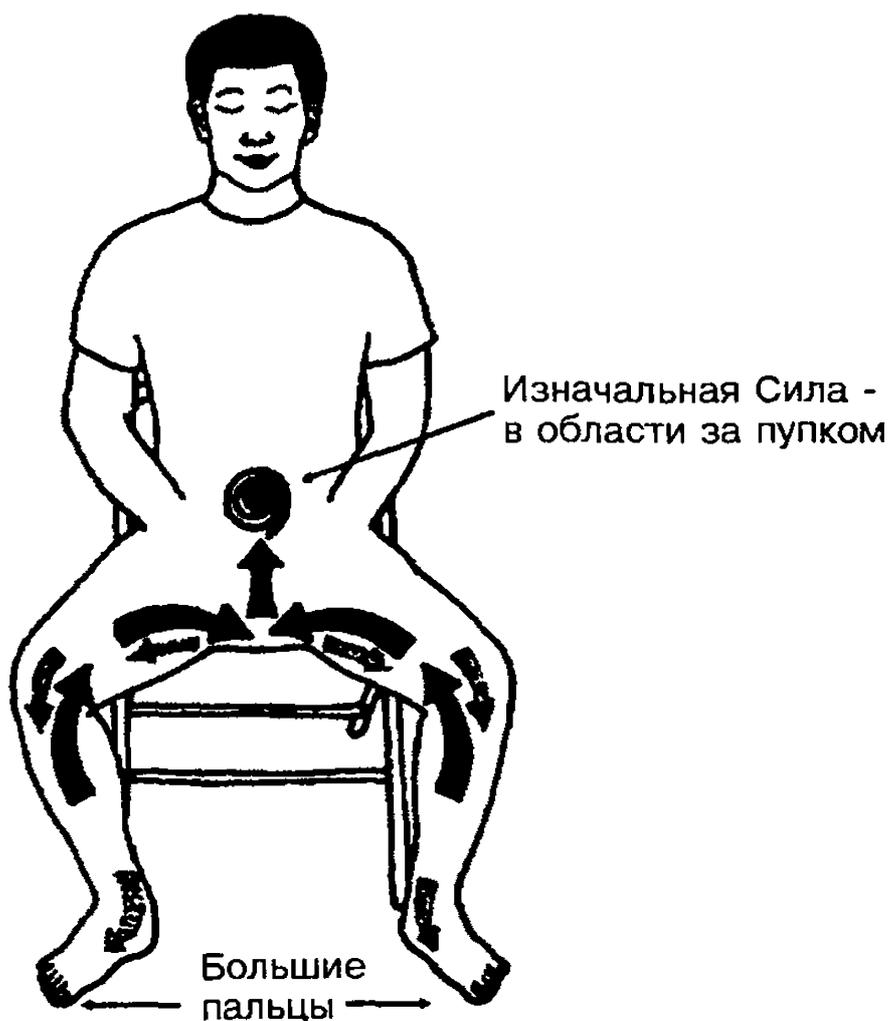


Рис. 16-6. Изначальная Сила и большие пальцы ног.

6. Помассируйте костяшками пальцев височные кости у глаз (см. рис. 5-48).

7. Большими пальцами помассируйте с двух сторон затылок у точек *Гавань Ветра* (Меридиан Желчного Пузыря, точки СВ-20) (рис. 16-7). Когда массажное движение направлено вверх — делайте вдох, когда оно направлено вниз — выдох. Массаж точек *Гавань Ветра* помогает избавиться от головной боли, простуды, гриппа и от боли в глазах. Закончите массаж легким похлопыванием кончиками пальцев по всей голове. Это снижает тенденцию полагаться на лекарства.

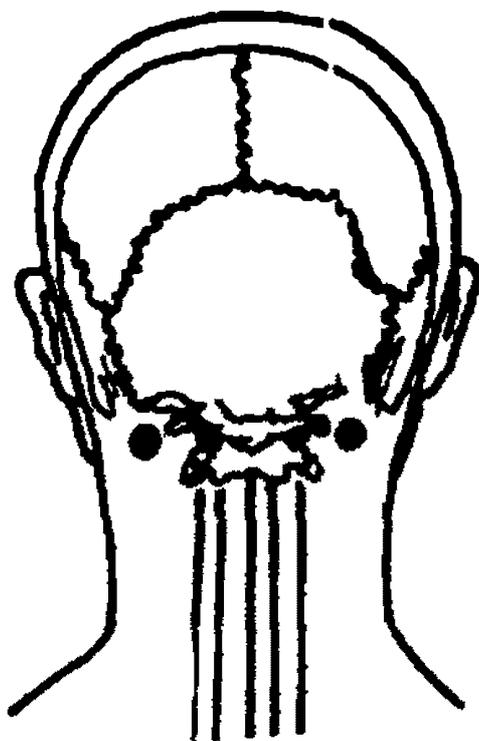


Рис. 16-7. Точки *Гавань Ветра*.

Высокое и низкое кровяное давление

Высокое кровяное давление (гипертония)

Люди с высоким кровяным давлением должны избегать длительной концентрации внимания на гипофизе, шишковидной железе или точке *Третьего Глаза*. Во время выполнения Микрокосмической Орбитальной Меди-

тации следует обратить особое внимание на то, чтобы после того, как вы сосредоточились на межбровье, вернуть из него энергию в пупок. При высоком кровяном давлении удерживайте внимание «ниже пояса». Подходящими областями для сосредоточения внимания являются в этом случае пупок, *Мин-Мэнь* и подошвы ног. Эти точки предотвращают накапливание энергии в голове. Они также связаны с энергией почек, которая связана со стихией Воды. Стихия Воды в организме помогает управлять стихией Огня, а высокое кровяное давление в даосской физиологии рассматривается как избыток Огня (см. рис. 5-33).

Низкое кровяное давление (гипотония)

При низком кровяном давлении предпочтительно сосредоточивать внимание на точках, расположенных в верхней части тела. После того как вы активизировали *Изначальную Силу* в области пупка и направили поток энергии по Микрокосмической Орбите, перенесите в процессе медитации ваше внимание на гипофиз /шишковидную железу/точку *Третьего Глаза*. Длительная концентрация *Ци* в межбровье добавит вам энергии и поможет повысить кровяное давление (см. рис. 5-48).

Вы можете также в течение некоторого времени концентрироваться на точке *Чи Чунь* (Т-11), особенно если низкое кровяное давление является следствием снижения уровня адреналина или недостаточной секреции надпочечников. Продолжайте концентрацию на этой точке и удерживайте внимание на надпочечниках. Почувствуйте, как они наполняются свежей *Ци* и их укрепляет поступающая в них жизненная сила. Возможно, по мере активации надпочечников вы ощутите прилив адреналина. В течение дня почаще улыбайтесь надпочечникам и почкам, чтобы пробудить их (см. рис. 5-33).

Бессонница

Бессонница может вызываться различными причинами — беспокойством, нервозностью, перегрузками на работе, малоподвижным образом жизни, переутомлением, перееданием в вечернее время, слишком большим количеством отрицательных эмоций на работе и в семье. Это приводит к повышению активности энергии в ночное время, что может стать причиной не только бессонницы, но и ночных кошмаров. Для того чтобы сон был спокойным и крепким, необходимо снизить уровень активности энергии.

Во время работы, связанной с напряженной умственной деятельностью, происходит значительный прилив крови и энергии к голове и, соответственно, отток энергии и крови от рук, ног и органов брюшной полости, что может привести к нарушению кровообращения. Ночью мозг продолжает оставаться перевозбужденным, и человек не может заснуть.

Наш *Шень*, или Дух, ночью проникает глубоко в нас. Говорят, что он отдыхает в крови. Если человек, ложась спать, все еще возбужден или перегрет, то Дух не находит себе удобного ложа, а, значит, и человек не будет спать спокойно.

Шесть Исцеляющих Звуков

Для того чтобы избавиться от бессонницы, необходимо нейтрализовать отрицательные эмоции, вызывающие перегрев органов. Особенно подходят для этой цели *Шесть Исцеляющих Звуков*. Перед тем как ложиться спать, всегда следует произнести *Шесть Исцеляющих Звуков*, чтобы ослабить напряжение и свести к минимуму влияние всех отрицательных эмоций, накопленных в течение дня. Повторяйте их до тех пор, пока вы не почувствуете, что органы охладились, эмоции улеглись и в органах появилась положительная энергия. После этого вы

успокойтесь, расслабитесь и сможете заснуть. Особенно эффективен в борьбе с бессонницей звук *Тройного Обогревателя*.

Практикуйте прощение

Научиться прощать людей — это наилучший способ избавиться от отрицательных эмоций. Каждый вечер уделяйте время тому, чтобы осознать любую отрицательную эмоцию, которую вы все еще носите в себе: гнев, возмущение, разочарование или обиду. Вызовите в своем воображении человека, который в течение дня вызывал у вас эти чувства. Представьте, как розовый свет опускается с небес и окружает этого человека. Почувствуйте, как вы освобождаетесь от ранивших вас чувств и прощаете этого человека. Если же вы продолжаете носить в себе обиду, это может нанести вам не меньший вред, чем ему.

Избегайте возбуждения в вечернее время

Избегайте перед сном просмотра телепередач и чтения книг, которые вас возбуждают. Воздерживайтесь от выполнения незадолго перед сном динамичных упражнений Цигун, занятий боевыми искусствами и других подобных упражнений. Упражнения, которые в значительной степени способствуют расслаблению — стретчинг, Хатха-Йога или *Тай Цзи* — подходят большинству людей, однако на некоторых даже эти упражнения действуют слишком возбуждающе.

Проверьте позу, которую вы принимаете во сне

Очень большое значение имеет поза, которую вы принимаете во сне. Существует несколько хороших вариантов:

1. Если вы привыкли спать на спине, положите небольшую подушку под колени и скрестите ступни ног. Ладони положите на пупок.

2. Выполняя диафрагмальное дыхание, подсчитывайте количество циклов дыхания. Это даст вам возможность

собрать и сконденсировать энергию в *Дан-Тянь* и предотвратить движение *Ци* к голове. Кроме того, это способствует перемещению вниз избыточного количества *Ци*, которое уже находится в голове.

3. Если вы обычно спите на боку, то сначала следует лечь на правый бок. Положите большой палец правой руки под правое ухо, на котором расположены несколько акупунктурных точек, используемых для избавления от бессонницы. Другую руку положите на бедро и выполняйте диафрагмальное дыхание (рис. 16-8).

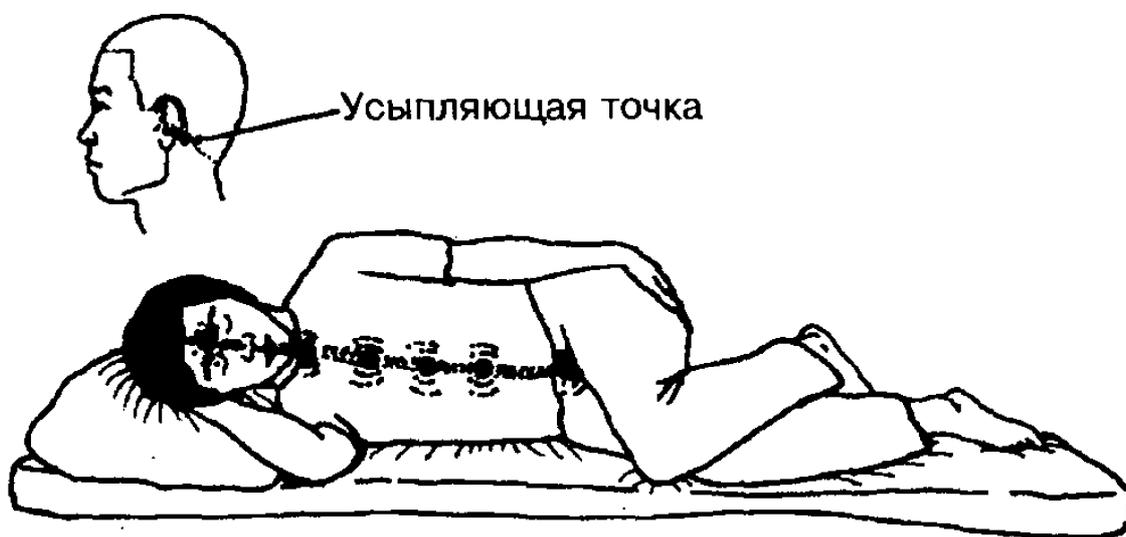


Рис. 16-8. Поза, принимаемая во сне.

Встряхните тело, чтобы снять напряжение

В положении стоя встряхнитесь от колен вверх и почувствуйте вибрации, распространяющиеся по всему телу. Стряхните избыток Ян сверху вниз в землю.

Остановитесь и расслабьте колени. Осознайте свои колени. Пусть тело начнет покачиваться. Постепенно начинайте встряхивать тело от колен вверх, пока это встряхивание не распространится на все тело. Продолжайте покачивания и встряхивание, пока тело не расслабитесь и не согреется. Почувствуйте, как пальцы рук и ног наполняются *Ци*, как они разбухают и пульсируют. Это обеспе-

чит циркуляцию *Ци* и крови по всему телу. Направьте избыток тепла к ступням ног (рис. 16-9).

Если вы еще можете сохранять стоячую позу, сконцентрируйтесь на области пупка. Выполните 36, 72 или 108 циклов диафрагмального дыхания. Почувствуйте, как вы расслабляетесь и успокаиваетесь. Отдохните и соберите энергию.

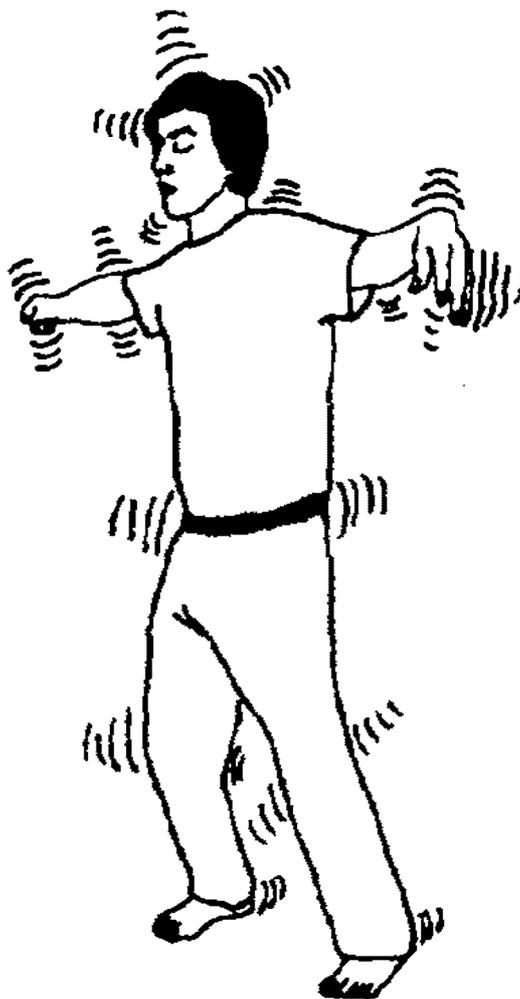


Рис. 16-9. Покачивание и встряхивание всего тела.

Нарушение деятельности автономной нервной системы

Используйте медитацию стоя. Вам придется стоять 10-20 минут.

В положении стоя расставьте ноги немного шире плеч, ступни слегка повернуты внутрь. Поднимите руки

вперед, параллельно ступням ног, ладонями вниз. Равномерно растопырьте пальцы рук. Почувствуйте, как открылась точка Меридиана Толстой кишки 4. Колени должны быть слегка согнуты, не следует напрягаться и сгибать их слишком сильно.

Начните с мягкого глубокого дыхания. В течение всего времени выполнения упражнения захватывайте пол пальцами ног. Дайте возможность телу слегка покачиваться взад-вперед. Используйте кожное и костное дыхание, сосредоточившись на энергии в области *Изначальной Силы*. Закончите упражнение сбором *Ци* обратно в пупок.

Респираторные заболевания, астма

Наиболее важной частью процесса исцеления является использование медитации в положении сидя или стоя для сбора и конденсации *Ци* в области *Изначальной Силы*.

В течение 20-30 минут концентрируйте внимание на *Изначальной Силе*, пока вы не почувствуете, что *Ци* под давлением начинает распространяться по всему телу.

Перенесите внимание в точку С-7 (*Да Цзюй*) (см. рис. 5-36). В течение 5-10 минут концентрируйтесь на точке С-7. Массируйте область вокруг этой точки. С обеих сторон точки С-7, на расстоянии чуть больше сантиметра, расположены точки, которые называются *Дыхание без одышки (Динь Чуан)* и используются для лечения и предотвращения астмы. Массируйте точки *Динь Чуан* всякий раз, как только вы о них вспомните.

Важно не допускать переохлаждения шеи и укрывать ее от ветра. В холодную и ветреную погоду надевайте шарф, свитер или пальто с высоким воротником.

Восстановление после инсульта и частичного паралича

Паралич обычно является результатом перенесенного инсульта. Люди, обнаружившие, что им трудно сесть или встать с постели, часто не находят в себе мужества, чтобы

попытаться исправить положение. Для ускорения восстановления свяжитесь с Центром *Исцеляющего Дао* и узнайте имя ближайшего специалиста по *Ци Нэй Цан*. Если у вас нет возможности сделать это, вы можете воспользоваться предлагаемой программой, которая для некоторых окажется полезной. Эти упражнения особенно рекомендуются тем, кто длительное время вынужден проводить в постели.

1. Если вы можете стоять, то вы скорее добьетесь положительных результатов, однако можно справиться с задачей и сидя. Если вы не в состоянии ни стоять ни сидеть, выполняйте упражнения лежа — это также принесет вам пользу. Если это возможно, постарайтесь опустить ноги с кровати, чтобы ступни стояли на полу. Это поможет вам собрать силу Энергии Земли и ощутить ее целительное воздействие. Примите удобную позу — стоя, сидя или лежа. Если вы сидите, то сначала можно опереться о спинку стула или положить подушку за спину. Вы также можете положить подушку на пол под ноги, чтобы поднять их выше, если для вас такая поза будет более удобной.

2. Начните с *Раздувания Огня* и активации *Изначальной Силы*. Удерживайте сознание на этой области до тех пор, пока давление *Ци* не возрастет настолько, что она начнет двигаться. Пусть ваша *Ци* движется — для того, чтобы ей помочь, встряхивайте все тело (рис. 16-10).

3. Переместите сознание вниз на подошвы ног. Удерживая его там, выполните 18-36 циклов конденсирующего дыхания. Вдыхайте воздух подошвами ног, а при выдохе удерживайте в них сущность энергии. Отдохните и переместите сознанием вверх в область *Изначальной Силы*, в нижний *Дан-Тянь*. Выполните 18-36 циклов конденсирующего дыхания в этой области. Затем снова перенесите внимание на подошвы ног. Посвятите этому упражнению 10-20 минут.

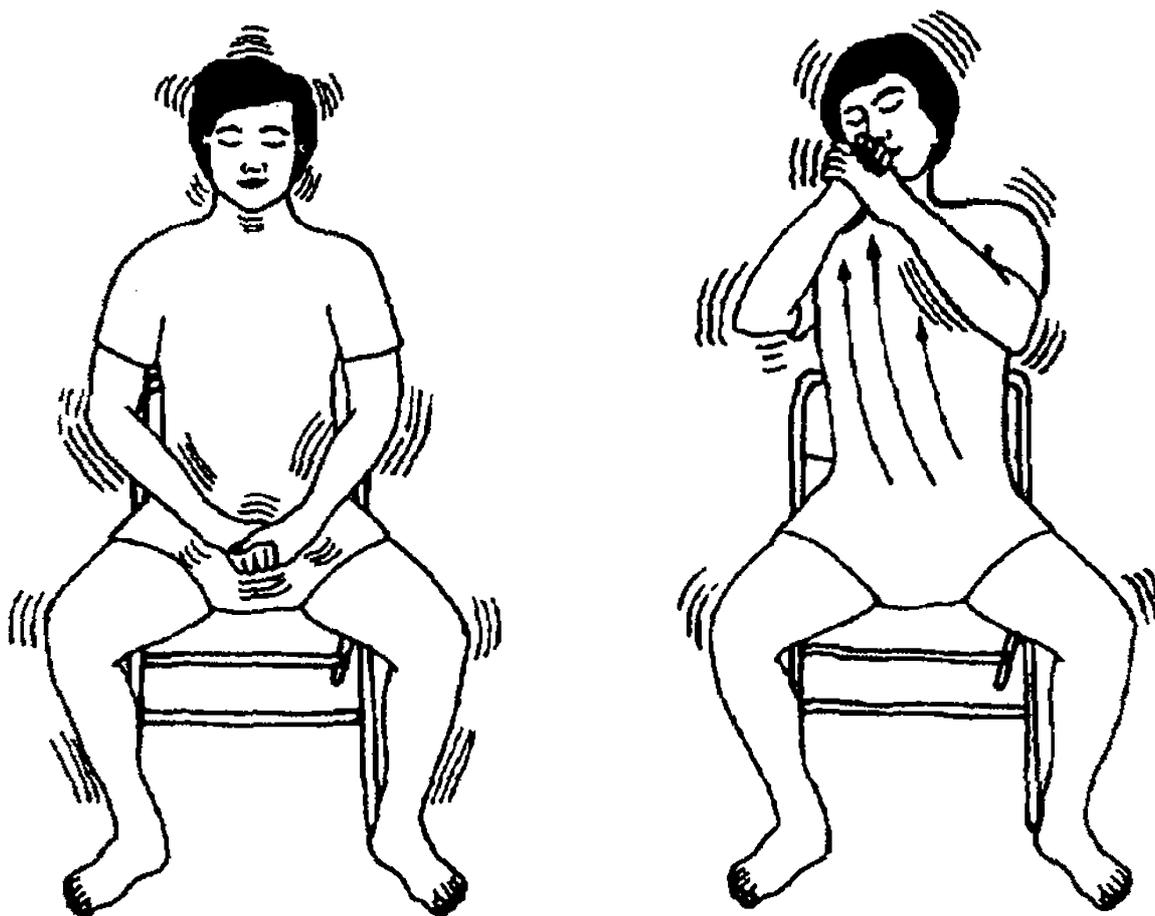


Рис. 16-10. Дайте Ци возможность двигаться, встряхивая все тело.

4. Поднимите руки на уровень груди, ладонями друг к другу. Почувствуйте движение Ци от ладони к ладони. По мере увеличения пульсаций между ладонями, почувствуйте, как Ци движется волнами вверх по рукам, пока все тело не начнет покачиваться взад-вперед. Почувствуйте, как на ладони действуют силы притяжения и отталкивания, которые соответственно притягивают ваши ладони и отталкивают их друг от друга. Вы должны прочувствовать пульсации в ладонях и действие сил притяжения и отталкивания на каждом цикле дыхания, когда ладони приближаются и удаляются друг от друга. Повторите 18-36 раз. Это помогает открытию шести основных каналов в пальцах, кистях и руках (см. рис. 7-21).

5. Если ваши проблемы связаны с плечом, коленом или бедром, вы можете собрать энергию в обеих ладонях

и накрыть ими соответствующее место. Помогая себе движениями туловища, перемещайте кисти рук по кругу в 5-7 сантиметрах над этим местом. Вы почувствуете, как оно начинает пульсировать и вибрировать.

6. Если вы ощущаете в больном месте застойную, холодную энергию, то постепенно захватывайте ее. Если она находится в нижней части тела, доведите ее до пальцев ног, если в верхней — то до пальцев рук. Повторите 3-6 раз или до тех пор, пока вы не почувствуете, что больное место согревается и начинает пульсировать и вибрировать.

7. Избавьтесь от застойной энергии. Вытяните руки вдоль туловища, кончики пальцев направьте вниз. Произнесите звук *ХИИИИИИИИ*, чтобы сбросить застойную энергию вниз в землю. После этого сделайте массаж больного места. Затем снимите носки и сделайте массаж подошв ног (см. рис. 7-22).

8. Если вы не в состоянии поднять левую или правую ступню, вы можете массировать здоровую ступню, чтобы оказать воздействие на парализованную сторону и улучшить ее состояние. Если вы не можете поднять ни левую, ни правую ступню, массируйте тыльную сторону и ладони кистей рук, оказывая благотворное воздействие на соответствующую одноименную ступню. В этом случае верхняя часть тела помогает исцелять нижнюю часть, а левая сторона может помочь правой стороне.

Шум в ушах

Шум в ушах может появляться вследствие нарушения равновесия, функциональных расстройств, инфекции или ослабления почек.

1. Положите ладони на ушные раковины и прижмите их так, чтобы козелки ушных раковин закрыли вход в наружный слуховой канал. Положите указательные пальцы

на средние и внутренней поверхностью средних пальцев 9 раз слегка ударьте по затылку, чтобы активизировать внутреннее ухо. Отдохните и повторите эту процедуру 2-4 раза. Суть ее состоит в том, чтобы заставить вибрировать кости внутреннего уха, а это помогает восстановить равновесие (рис. 16-11).

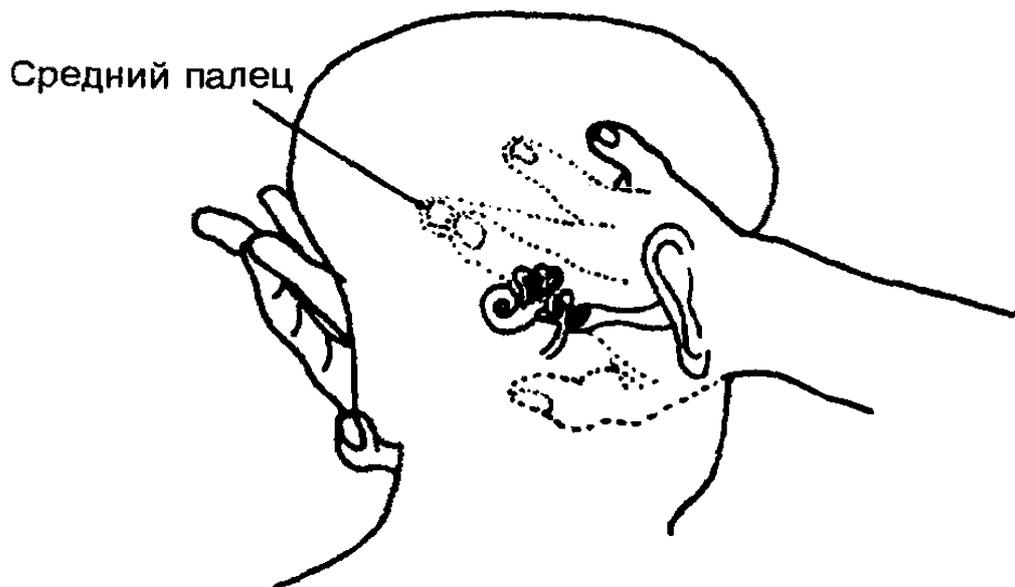


Рис. 16-11. Активизируйте внутреннее ухо.

2. Вставьте указательные пальцы в уши таким образом, чтобы вы ничего не слышали, и быстро вытащите их. Повторите 9 раз. Это будет считаться одной серией. Выполните 2-4 серии. Это помогает уравновесить давление в ушах.

3. Массируйте ладонями мышцы в области вокруг почек, затем слегка постучите тыльными сторонами кистей по этому месту. Такая процедура укрепляет почки.

4. Отдохните немного. Затем вдохните в почки голубой туман из атмосферы.

5. Шум в ушах может сопровождаться болью в нижней части спины. После устранения боли в спине шум в ушах может исчезнуть сам по себе.

Нарушения работы вестибулярного аппарата

Эти проблемы могут заставить человека отказаться от автомобильных, морских и воздушных путешествий.

1. Воспользуйтесь упражнением для устранения шума в ушах, чтобы укрепить почки и внутренние уши.

2. Упражнение лучше всего выполнять стоя. Опустите руки вдоль туловища, средние пальцы касаются указательных. Осознавайте *Изначальную Силу*, пока не активизируется *Ци*.

3. Переместитесь сознанием вниз, на промежуток между мизинцем и четвертым пальцем ноги. Пальцами рук помассируйте эту область, чтобы сконцентрировать внимание и усилить сосредоточение. Время от времени переносите внимание в область *Изначальной Силы*, а затем снова возвращайте его вниз на ступню.

4. Несколько раз выдохните в область пупка и соберите там энергию.

5. Помассируйте точку *Гавань Ветра* (Меридиан Желчного Пузыря СВ20), расположенную за ушами, и повторите упражнение, устраняющее шум в ушах.

Проблемы со зрением

Для лечения близорукости, повышенной чувствительности глаз к воздействию ветра, неясности зрения или постепенного снижения остроты зрения необходимо сначала повысить уровень *Ци* в организме. Когда *Ци* в организме ослабевает, острота зрения снижается.

Начинайте с активизации *Изначальной Силы* и укрепления всего организма. Выполняйте упражнения в положении стоя или сидя.

1. Расставьте кисти рук так, как будто вы держите баскетбольный мяч. Подмышки должны быть «открыты», а ладони смотрят друг на друга (см. рис. 13-6).

2. Когда вы почувствуете, что *Ци* между ладонями действует как магнит, притягивая кисти рук друг к другу, медленно сведите и разведите ладони. Вы почувствуете

сильные пульсации между ладонями, с помощью силы сознания образуйте там шар *Ци*.

3. После того как вы хорошо почувствовали электромагнитное поле, медленно поднимите ладони к глазам и держите их на расстоянии 2-5 см от глаз. Закройте глаза.

4. Излучайте *Ци* в глазные яблоки в течение 10 секунд. Затем считайте до 9 и в течение этого времени отводите ладони от глаз так, как будто вы натягиваете нить шелкового кокона. Не давайте ниточке *Ци* оборваться. Повторите 9-18 раз.

5. Закручивайте ладонями спираль 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Почувствуйте движение *Ци* в глазах.

6. Перенесите левую ладонь к затылку, а правой ладонью, находящейся спереди, излучайте *Ци* через центр глаз. Вы почувствуете, как левая ладонь принимает *Ци*. Это укрепляет зрительные нервы. Выполните 9 раз.

7. Поместите обе ладони перед глазами на расстоянии 5-7 см и посылайте *Ци* в глаза в течение 5 минут.

8. Закройте глаза обеими ладонями и держите их до тех пор, пока вы не почувствуете жар, распирающее или легкую боль в глазах.

9. Помассируйте переносицу. Пальцами сопровождайте *Ци* от глаз к носу, шее и вниз к пупку.

10. Все еще в положении стоя расслабьте тело и сознание, особое внимание уделите глазам. Улыбайтесь глазам до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение рассеялось. Медленно откройте глаза, ни в коем случае не открывайте их резко.

Облысение и выпадение волос

Ненормальное выпадение волос часто бывает следствием напряженной умственной деятельности, в результате чего в голове скапливается слишком много энергии.

Ношение синтетической одежды, которая «не дышит», также может стать причиной выпадения волос. В обоих случаях организм не способен освободиться от избытка энергии, а она поднимается и разрушает корни волос.

1. Начните с образования *Ци* в ладонях. Стоя или сидя расположите кисти рук ладонями друг к другу.

2. Медленно поднимайте руки вверх к голове, продолжая удерживать ладони в прежнем положении.

3. Опустите левую кисть до уровня плеча и разверните ладонь вверх. Слегка согните правую кисть в запястье, так, чтобы правая ладонь была направлена к голове. Слегка коснитесь головы и поднимите кисти рук на 15-25 см над головой. Поверните голову, чтобы посмотреть на левую ладонь.

4. Постепенно перенесите вес тела на левую ногу или на левую сторону тела и поднимите левую ладонь над головой. Опустите правую кисть вниз до уровня плеча ладонью вверх. Посмотрите на левую ладонь. Вдохните через левую ладонь и почувствуйте, как она вбирает в себя *Ци*, находящуюся вокруг вас.

5. Посылайте *Ци* из правой ладони на волосистую часть головы и наоборот. Повторите 9-18 раз.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не поворачивайте туловище, поворачиваться должна только голова. Это обеспечивает увеличение потока Ци в голове, так что Ци не будет там заблокирована. Через некоторое время вы заметите, что волосы начинают восстанавливаться.

6. Закончив, повторите несколько раз упражнение по сбросу энергии, чтобы перевести избыточную энергию из головы в ступни.

7. Для стимуляции роста волос важно также привлечь сексуальную энергию к макушке. Обратитесь к главе 10, где подробно описаны упражнения с сексуальной энергией.

Шея

Причиной проблем, связанных с шеей, часто бывает длительное пребывание перед экраном компьютера или работа, связанная с ненормальным положением шеи. Это приводит к ограничению подвижности и возникновению болезненных ощущений в мышцах шеи и плечевого пояса, а также многим сопутствующим проблемам типа бессонницы, повышенной нервозности или головной боли.

Выполните упражнения покачивания и встряхивания, концентрируя внимание на коленях. Начиная с коленей, встряхните все тело, особенно шею.

Выполните упражнение *Шея Журавля*, повторив его 9 раз. В тот момент, когда шея втягивается внутрь, крепко прижмите язык к нёбу и вдохните. Вытягивая шею, выдохните и расслабьте язык. Затем 9 раз выполните это упражнение в обратном порядке (оно в этом случае будет называться *Шея Черепахи*). (См. Приложение, рис. А-20 и А-21).

Помассируйте точку С-7. Это очень эффективный метод укрепления шеи.

Предменструальный синдром (ПМС)

ПМС часто вызывается тем, что кровь и Ци застаиваются, и их нормальное течение нарушается. Такой застой часто является следствием нарушения равновесия или слабости печени и селезенки.

Сначала хорошо встряхните все тело. Это активизирует поток Ци и крови.

Отдохните. Правой ладонью накройте область ниже пупка и положите левую ладонь поверх правой. Сосредоточьтесь на *Изначальной Силе* и перемещайте Ци вниз в область таза. Почувствуйте, что яичники и матка согрелись (см. рис. 10-7 и 10-8).

Медленно нагнитесь вперед, встряхивая тело, и очень медленно дотянитесь до больших пальцев ног, позволяя

коленям согнуться настолько, насколько это необходимо. Массируйте большие пальцы, особенно нижние углы ногтей, где берут начало Каналы Печени и Селезенки. Выполните 6-9 раз. Это также укрепляет спину и ослабляет спазмы во время менструации (см. рис. 5-70).

Упражнения с яйцом и *Вагинальное Дыхание* также дают очень хороший эффект при лечении и предотвращают ПМС.

Женское бесплодие

Существует множество возможных причин бесплодия у женщин. В каждом конкретном случае для выяснения действительной причины лучше всего проконсультироваться с врачом и (или) специалистом по традиционной китайской медицине. Бесплодие может быть также вызвано застоем холода в яичниках и матке. Если это так, может оказаться полезным следующее упражнение.

Выполняйте медитацию на области *Изначальной Силы* и перемещайте *Ци* во *Дворец Яичников*. Представьте огненно-красный расширяющийся шар *Ци* и позвольте теплу распространиться в нижней части живота. Это согревает яичники и матку, что способствует выживанию сперматозоидов. Мы получили много сообщений об успешном зачатии ребенка от супружеских пар, которые безуспешно пытались сделать это до того, как обучились этой технике.

Переедание, диабет, проблемы пищеварения

Осознайте область пупка. Наклонитесь вперед и вращайте верхнюю часть тела вправо, назад, влево, вперед. При этом не вращайте шею, так как это может вызвать головокружение. Повторите 36 раз (рис. 16-12).

ПРИМЕЧАНИЕ: *Талия* в данном случае является осью вращения. Когда вы наклоняетесь вниз, сделайте выдох, выпрямляясь — вдох. Когда туловище при вращении подается назад, не следует отклоняться назад.

Это упражнение помогает справиться с проблемами пищеварения и может помочь добиться лучшего баланса в организме, так что вы не будете ощущать потребности в лишней пище. Оно также укрепляет половые органы и излечивает начинающийся диабет.



Рис. 16-12. Вращение туловища в области живота.

Заболевание органов мочеполовой сферы у мужчин (ночные поллюции, импотенция, заболевание предстательной железы)

1. Наденьте свободно облегающие брюки и нижнее белье (белье можно и не надевать), сядьте на край стула, чтобы половые органы свободно свисали.

2. Сделайте вдох и, не прилагая особых усилий, поднимите *Ци* из сексуального центра (над лобковой костью) вверх в *Врата Жизни*. Касаясь языком нёба, без усилий втяните энергию из области промежности и ануса в *Врата Жизни*.

3. На секунду задержите дыхание, затем выдохните и расслабьтесь. Опустите *Ци* вниз к промежности и анусу, расслабьте язык и все тело. Почувствуйте, как *Ци* распространяется в половые органы (см. рис. 2-9). Повторите 9-18 раз.

4. Перед тем как закончить упражнение, соберите *Ци* в пупке, накрыв ладонями пупок таким образом, чтобы правая ладонь находилась поверх левой. Делайте круговые движения ладонями в нижней части живота — 36 по часовой стрелке и 24 против.

5. Помассируйте пупок и *Врата Жизни* 18-36 раз. Массаж следует производить с помощью ладоней, а не пальцев.

6. Массируйте *Точку Пересечения Трех Инь* (SPG), которая находится на расстоянии ширины трех пальцев вверх от внутренней части лодыжки. В этой точке соединяются три Инь-канала ног — каналы Печени, Селезенки и Почек. Массаж осуществляйте одновременно большими пальцами обеих рук. Сделайте 36 круговых движений. Это способствует увеличению Инь-энергии почек и *Изначальной Силы*, где находятся основные резервы сексуальной энергии мужчин. Измените направление массажных движений и повторите их 36 раз (рис. 16-13).

Взаимодействие световых медитаций и других видов лечения

Лечение заболевания или травмы

Эта книга в основном предназначена для обыкновенных здоровых людей. Если вы ощущаете недомогание или страдаете хроническим заболеванием, необходимо

чаще проводить медитации. Лечение требует больших запасов энергии, а медитация увеличивает вашу энергию.

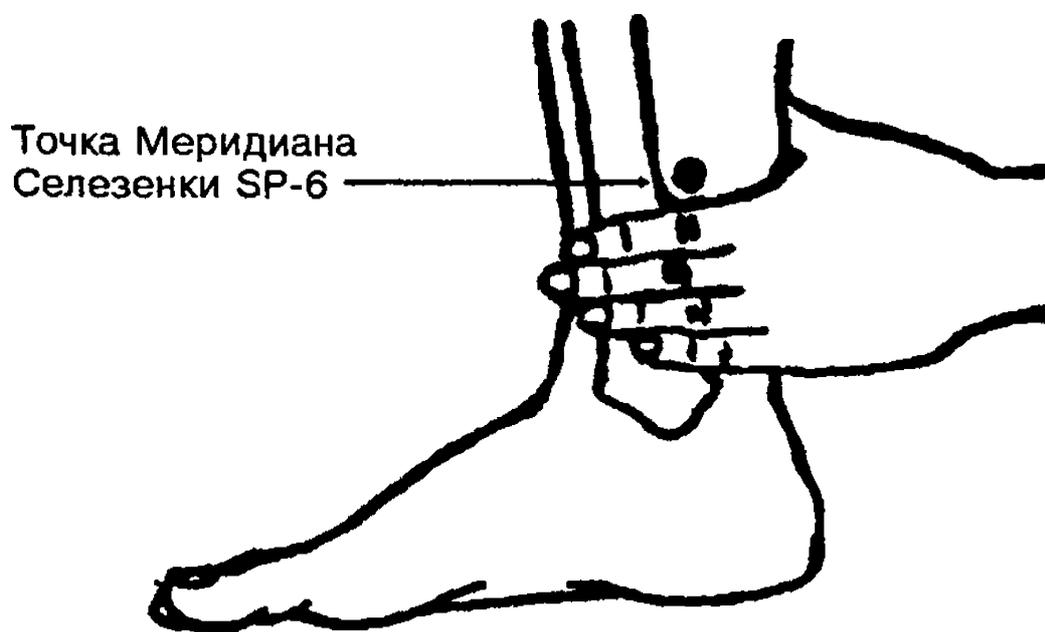


Рис. 16-13. Точка пересечения трех Инь-меридианов.

Я рекомендую два раза в день по часу уделять медитации. Несмотря на то что всем нам приходилось читать о чудесных исцелениях, болезнь, развивавшаяся длительное время, обычно отступает медленно. Люди, страдающие хроническими заболеваниями, часто начинают замечать улучшения лишь на втором месяце занятий.

Если вы очень ослаблены, первое время вам будет трудно проводить длительные медитации. В этом случае перенапрягаться не следует. Проводите более короткие сеансы, отдыхайте и возобновляйте их, когда позволяют силы. Вместо двухчасовых медитаций вы можете проводить в течение дня много коротких. Таким образом вы быстро добьетесь достаточного укрепления здоровья, чтобы проводить более длительные сеансы.

Если вы настолько слабы или травмированы, что не можете медитировать сидя, делайте это лежа, что тоже

принесет вам большую пользу. Но лучше все же, если у вас при этом не возникает неприятных ощущений, медитировать сидя. В этой позе значительно меньше вероятность заснуть и, кроме того, она укрепляет позвоночник, мышцы, кости и нервную систему. Эта поза настраивает тело непосредственно на *Универсальную Энергию*, *Энергию Земли* и *Энергию Высшего Я*, однако при некоторой практике можно подключаться к этим силам даже в положении лежа. Так как многие люди встречают смерть в постели, очень важно, независимо от вашего состояния здоровья, проводить некоторые медитации лежа, чтобы подготовиться к смерти, чтобы, когда она придет, встретить ее спокойно и достойно, в медитативном состоянии сознания.

Лекарства

Если вы постоянно принимаете лекарства для лечения своего заболевания или в качестве обезболивающих средств, не прекращайте их приема после того, как вы освоили технику Микрокосмической Орбитальной Медитации. Возможно, начав медитацию, вы со временем обнаружите, что меньше нуждаетесь в лекарствах. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, как лучше всего снижать дозу. Как правило, западные медикаменты являются сильнодействующими и, если организм к ним привык, вам, возможно, потребуется постепенно уменьшать их количество вместо того, чтобы сразу от них отказаться. Когда люди замечают, что медитация все-таки помогает вылечить или контролировать болезнь, тогда они в конечном счете могут отказаться от лекарств. Всегда руководствуйтесь здравым смыслом, будьте осторожны и консультируйтесь со своим врачом, который назначал вам лекарства.

Эмоциональная сфера

Страх

Страх вырабатывается почками. Когда вы испытываете страх, вы можете почувствовать холод в области *Врат Жизни*, Точки почек. Вы всегда должны стараться поддерживать тепло в этой области. Если вам страшно и вы ощущаете холод, соберите энергию в *Двери Жизни* и заставьте ее циркулировать по Микрокосмической Орбите (см. рис. 5-33).

Под сбором энергии понимается направление ее по спирали, подобно тому, как вы это делаете в области пупка в процессе медитации. Применение этой техники позволит вам быстрее реагировать на свои эмоции и обезвреживать их. Если вы не справитесь с эмоциями в момент их возникновения, они могут вызвать другие вредные эмоции, привести к болезни или физическому неблагополучию.

Гнев

Гнев вырабатывается в печени и часто бывает обусловлен страхом. Например, если вы едете по улице и перед вами внезапно появляется автомобиль, вы, вероятно, испугаетесь, когда вам придется тормозить и объезжать его. Однако долго ли вы будете испытывать страх? Скорее всего, вы опустите боковое стекло и прокричите что-нибудь нелестное в адрес водителя этой машины. Если же вы сумеете сразу же преобразовать свой страх, закручивая энергию по спирали и направляя ее в *Орбиту*, вы сможете избежать его вредного воздействия на почки и печень (рис. 5-59).

Энергия гнева излучается солнечным сплетением. Когда вы испытываете гнев, ваше солнечное сплетение обычно напряжено. Направляйте по спирали энергию гнева в солнечном сплетении, собирая ее и направляя по Микрокосмической Орбите, пока гнев не иссякнет.

Печаль и депрессия

Печаль и депрессия вырабатываются легкими, однако накапливаются они в сердце. При этом вы можете почувствовать, как сердечный центр опускается и вы не в состоянии поднять его. Соберите печаль и депрессию в сердечном центре или в *Точке Крыльев (Шень Дао*, ниже остистого отростка пятого грудного позвонка непосредственно за сердечным центром) и направьте их энергию по Микрокосмической Орбите (см. рис. 5-35).

Печаль и депрессия не проходят так быстро, как страх и гнев. Вы можете испытывать печаль или находиться в состоянии депрессии, даже не сознавая этого, а значит, ничего не предпринимая, чтобы выйти из этого состояния. Да и сам процесс выхода из такого состояния может занять немало времени. Вы можете чувствовать себя лучше во время вдоха, а во время выдоха печаль снова вернется к вам. Не расстраивайтесь. Продолжайте собирать энергию и направлять ее по *Орбите*, и вы почувствуете облегчение. Может пройти от 30 минут до часа, прежде чем вы почувствуете облегчение, но за это время вы освоите новую технику, которая помогает быстрее любой другой терапии и действует безопаснее, чем лекарства.

С помощью силы сознания соберите энергию, направляя ее по спирали, или воспользуйтесь руками, если это поможет вам в заземлении. В конце концов вы сможете управлять процессом сбора энергии с помощью сознания.

Беспокойство

Беспокойство вырабатывается селезенкой и приводит к ее ослаблению. Оно часто возникает в результате слишком напряженной умственной деятельности или вследствие недостаточной гибкости ума. Беспокойство может усиливаться, если вы работаете во время еды или едите на

ходу, а также может явиться результатом общего лихорадочного образа жизни.

Соберите энергию беспокойства, направляя ее по спирали в области пупка и забирая ее из селезенки. Затем обеспечьте циркуляцию этой энергии по Микрокосмической Орбите, пока не почувствуете себя спокойно.

Можно использовать *Шесть Исцеляющих Звуков*, что поможет сосредоточиться на соответствующем органе и извлечь из него отрицательную энергию. Цвета эмоций и органов (описаны в главе 14) служат удобным ориентиром, помогающим захватывать и перемещать энергию. Если вы ощущаете внутренний цветовой спектр, тоже можете этим воспользоваться.

САМОЛЕЧЕНИЕ

В даосской практике под самолечением понимается тренировка сознания/глаз/сердца с целью привлечения дополнительной *Ци* и ее преобразования для лечения нашего организма. Это не значит, что вы используете только сознание или воображение. Мы обучаем тело и сознание использовать свою собственную *Ци*, *Ци* природы и *Ци* Вселенной, а также силы земли для получения исцеляющей энергии. Эти энергии можно впитывать и обеспечивать их циркуляцию не только с помощью *Микрокосмической Орбиты*, можно впитывать их и через костный мозг.

Промывание Костного Мозга — хорошее средство для ежедневного избавления от застойной энергии. Это один из наилучших способов укрепления иммунитета, так как при этом происходит увеличение количества белых кровяных телец. Белые кровяные тельца распознают и уничтожают в организме раковые клетки и посторонние субстанции, такие, как бактерии и вирусы. Если вы испы-

тываете боль или недомогание, вы можете выполнять *Промывание Костного Мозга* 2-3 раза в день.

Небесное Промывание костного мозга

1. Обратите взгляд внутрь и посмотрите на макушку. Осознайте макушку и почувствуйте онемение в этой области.

2. Переведите сознание на рот. Пошевелите языком, чтобы выделилась слюна. После того как во рту собралось достаточное количество слюны, проглотите ее, подтягивая при этом энергию вверх, слегка сжимая горло. Вы почувствуете, как энергия поднимается к макушке. Повторите от 3 до 6 раз.

3. Отдохните и почувствуйте, как пульсирует и дышит макушка. Вы почувствуете онемение в этой области.

4. Направьте сознание на Полярную звезду и созвездие Большой Медведицы. Почувствуйте, как фиолетовый и красный свет опускается на макушку, медленно проникает в череп и мозг и проходит через шею, шейные позвонки, ключицы и грудину, ребра, грудные и поясничные позвонки, кости таза, крестец, копчик, кости ног и ступни. Вы почувствуете, как этот небесный свет очищает организм, вымывая из него все болезни, вирусы и бактерии. Пусть он вымоет все стрессы, отрицательное отношение и отрицательные эмоции или испытываемое вами нервное напряжение. Почувствуйте, как этот свет уносит все деструктивные сущности, которые, возможно, истощают вас.

5. Отдохните, испытывая ощущение полного очищения. Теперь, когда этот свет освободил вас от всего негативного, позвольте ему наполнить вас своей исцеляющей силой.

Земное Промывание костного мозга

1. Перенесите внимание на половые органы и анус. Напрягите их и постепенно вы почувствуете половое воз-

буждение, онемение, легкую боль или желание помочь.

2. Соберите энергию в точку в области сексуального центра.

3. Почувствуйте связь в виде трубок, соединяющих промежность с подошвами ног. Продлите их дальше в землю.

4. Постепенно вы почувствуете, как прохладная голубая или беловатая энергия поднимается от земли, подобно очистительному пару или туману. Почувствуйте, как он движется вверх, проходя через подошвы и костный мозг ног.

5. Почувствуйте, как эта прохладная энергия течет через бедра, копчик, крестец, поясничные и грудные позвонки, грудную клетку, грудину, шейные позвонки и череп. С помощью своего внутреннего зрения наблюдайте, как кости и костный мозг становятся светлее и начинают светиться.

6. Почувствуйте, как все тело очищается от всякой боли, негативности, напряжения и болезней (см. Приложение, рис. А-16).

Космическое Промывание костного мозга

Направьте внимание на межбровную открытость. Направляйте в ней энергию по спирали, расширяйте и сжимайте этот центр, пока вы не почувствуете онемение или не увидите вспышку золотистого света. Распространите это ощущение и свет через череп, вниз по шее и груди к позвоночнику и ногам. Внутренним взором своего сознания посмотрите, как кости и костный мозг светятся золотистым светом.

Задержка дыхания, направление энергии по спирали, сглатывание слюны

Эту технику можно использовать для того, чтобы доставить дополнительное количество *Ци* в любую точку те-

ла. В приведенном ниже примере рассматривается способ укрепления печени.

1. Осознайте печень и полость рта. Пошевелите языком, чтобы выделилась слюна. Делая ртом всасывающие движения, смешивайте слюну с силой золотистого света, которую вы вдыхаете вместе с *Энергией Высшего Я* (Космической), находящейся перед вами.

2. Направьте вдох в правую нижнюю часть грудной клетки. Почувствуйте, как она расширяется вокруг печени.

3. Задержите там дыхание. Задержку дыхания продолжайте только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно.

4. С помощью силы сознания/глаз направляйте энергию по спирали в области печени — сначала наружу против часовой стрелки, потом внутрь по часовой стрелке.

5. Когда вы почувствуете, что не можете больше задерживать дыхание, проглотите слюну, направив ее к печени, и медленно выдохните.

6. Закройте глаза и почувствуйте, как печень светится ярким зеленым светом. Почувствуйте, как вас заполняет доброта.

7. Вы можете выполнить это упражнение 3-6 раз. Прodelайте то же самое с любым органом или частью вашего тела, которые вы желаете укрепить или вылечить.

Собрать и сбросить застойную энергию

1. Улыбнитесь и расслабьте тело, сосредоточившись на той области, где вы ощущаете боль, недомогание или последствия травмы.

2. Поместите центр одной или обеих ладоней в 5-7 см над больной областью тела.

3. Почувствуйте больную область. Используйте силу сознания и ладони для направления энергии в больной области по спирали по часовой стрелке. Прodelайте это 49-108 раз.

4. Отдохните и начните медленно перемещать ладони вверх и вниз, влево и вправо над больным местом, пока не почувствуете, что можете что-то захватить. Когда вы почувствуете, что сможете захватить достаточно энергии, протащите застойную энергию кистями рук до ступней и сбросьте ее через пальцы ног, если больное место находится в нижней части тела. Если же оно находится в верхней части тела, доведите застойную энергию до кистей рук и сбросьте ее через пальцы рук. Повторите 3-7 раз.

Направление Ци с помощью сознания/глаз/рук к органам, нуждающимся в исцелении

После проведения Микрокосмической Орбитальной Медитации ваши руки становятся теплыми и наполняются *Ци*, и вы можете направлять эту *Ци* для лечения любого органа или части вашего тела. Вы можете делать это сидя, стоя или лежа.

Подготовка

1. Поместите кисти рук рядом с пупком ладонями друг к другу.

2. С помощью силы сознания/глаз направьте *Ци* в ладони. Почувствуйте тепло, расширение и онемение в ладонях. Почувствуйте, как тепло из каждой ладони излучается в направлении другой ладони. Используйте силу сознания, чтобы привлечь еще больше *Ци* из атмосферы в ладони.

3. Медленно поднимите ладони, поместив их на расстоянии 5-7 см перед глазами. С приобретением опыта вы сможете подобрать для себя «дистанцию *Ци*». Перемещайте ладони, то приближая их к глазам, то удаляя. Не отводите ладони слишком далеко, чтобы не утратить ощущение *Ци*. Повторите 10-20 раз. Если у вас мало времени, количество повторений можно сократить до 5-10.

Передача Ци от ладоней глазам

1. Переместите обе ладони вправо. Следите глазами за перемещением ладоней, не поворачивая головы. После того как глазные яблоки повернулись до предела, сделайте короткую паузу, а затем возвратите ладони и глаза в исходное положение.

2. Повторите то же самое, перемещая глаза и руки влево, 10-20 раз.

3. Повторите упражнение, перемещая обе руки сначала вверх, а потом вниз, 10-20 раз. Передавайте *Ци* глазам и следите глазами за перемещением ладоней.

4. Начинаяте вращать глаза вправо, следуя движению ладоней. Выполните 10-20 раз. Прodelайте то же самое 10-20 раз, вращая глаза и ладони влево.

Тренировка силы глаз

Выберите какой-нибудь удаленный объект. Посмотрите на этот объект, а затем, закрыв глаза, попытайтесь представить его в виде точной картинки. Широко откройте глаза, посмотрите на объект в течение некоторого времени и опять закройте глаза. Закрыв глаза, верните энергию глаз обратно в глаза. Выполните 10-20 раз.

Ладонями помассируйте глаза и области вокруг глаз.

Передача Ци лицу и чувствам

Поднимите кисти рук над головой, ладонями вниз. Осознайте макушку и ладони. Почувствуйте, как *Ци*, излучаемая ладонями, активизирует *Ци* в макушке и распространяет ее по всему телу.

Переведите ладони к лицу. Медленно проведите правой ладонью вниз вдоль правой стороны лица, а левой ладонью — вдоль левой стороны лица. Затем снова поднимите обе ладони вверх. Вы почувствуете расширение лица под действием *Ци* и ток крови.

Передача Ци в область горла

Опустите ладони к горлу. Излучайте *Ци* в горловой центр и в щитовидную и паращитовидную железы. Вы

почувствуете, как горло расширяется. Почувствуйте, как горло дышит, или ощутите звук дыхания в горле.

Передача Ци в область грудной клетки

Осознайте свои легкие. Попробуйте их визуализировать. Опустите ладони к груди и излучайте Ци в легкие, ощущая, как ваши легкие то расширяются, то сжимаются. Сделайте несколько движений грудной клеткой влево и вправо, чтобы помассировать легкие.

Передача Ци в сердце

Сфокусируйте обе ладони на области сердца. Удерживая их таким образом, излучайте Ци в сердце. Почувствуйте, как сердце перемещается и расширяется вместе с грудной клеткой. Если вы чувствуете, что в сердце слишком много Ци, произнесите три раза Звук Сердца, чтобы избавиться от лишней энергии.

Передача Ци в печень, поджелудочную железу, желудок и селезенку

1. Переместите обе ладони к области в правом боку, где заканчивается грудная клетка, и излучайте Ци в печень. Мысленно представьте себе печень и почувствуйте, как она двигается. Сокращая мышцы в области печени, вы можете слегка помассировать ее. Почувствуйте приятное тепло в этой области, а также омывающий печень и протекающий через нее поток Ци.

2. Перенесите ладони к области центра солнечного сплетения, ниже грудины. Излучайте Ци и ощущайте движение или расширение желудка и поджелудочной железы.

3. Перенесите ладони на левый бок, к нижнему краю грудной клетки. Излучайте Ци, пока вы не почувствуете ее движение в области селезенки.

Передача Ци в почки и надпочечники

Поместите ладони чуть выше пупка по обе стороны от него. Излучайте Ци в почки и одновременно волнообразным движением мышц влево и вправо массируйте почки

и надпочечники. Вращайте и скручивайте поясничный отдел позвоночника влево и вправо.

ВНИМАНИЕ! В этой и других главах настоящей книги представлены многие традиционные даосские методы лечения. Эта книга никоим образом не претендует на то, чтобы заменить консультации и медицинские осмотры у квалифицированного врача.

В процессе лечения всегда должны учитываться особенности конкретного человека, поэтому его нужно проводить, руководствуясь указаниями квалифицированного специалиста.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Энергетическое дыхание с помощью позвоночного столба

Как открыть энергетические каналы позвоночного столба

Позвоночный столб является основным каналом, проводящим энергию земли и половую энергию к высшим энергетическим центрам человеческого тела. Даосы считают, что каждая из межпозвоночных связок является хранилищем *Ци*. Кроме того, позвоночник содержит спинной мозг (рис. А-1). Считается, что кости содержат энергию Ян, тогда как нервы содержат энергию Инь.

Выполняя упражнения, связанные с изгибанием расслабленного позвоночного столба, мысленно стимулируя деятельность нервной системы, мы тем самым вырабатываем в себе электрический ток (рис. А-2). С увеличением продолжительности занятий количество вырабатываемого тока значительно увеличивается. Благодаря движению *Ци* вверх по позвоночнику, состояние его и головного мозга улучшается в связи с тем, что другие энергетические потоки, увлекаемые движением *Ци*, перерабатываются в жизненную силу. Чтобы предотвратить блокирование энергетических каналов, необходимо тщательно следить за поддержанием позвоночника в расслабленном состоянии и за его правильной структурной координацией с плечевым поясом и тазобедренным отделом. Чем больше расслаблен позвоночник, тем большее количество энергии течет через него.

Соединение позвоночного столба с жизненно важными органами организма человека

Нервные окончания копчика и крестца непосредственно соединяются с нервными волокнами нижних конечностей, мочевого пузыря, почек, внутренних и наруж-

ных половых органов, ануса и (частично) толстого кишечника.

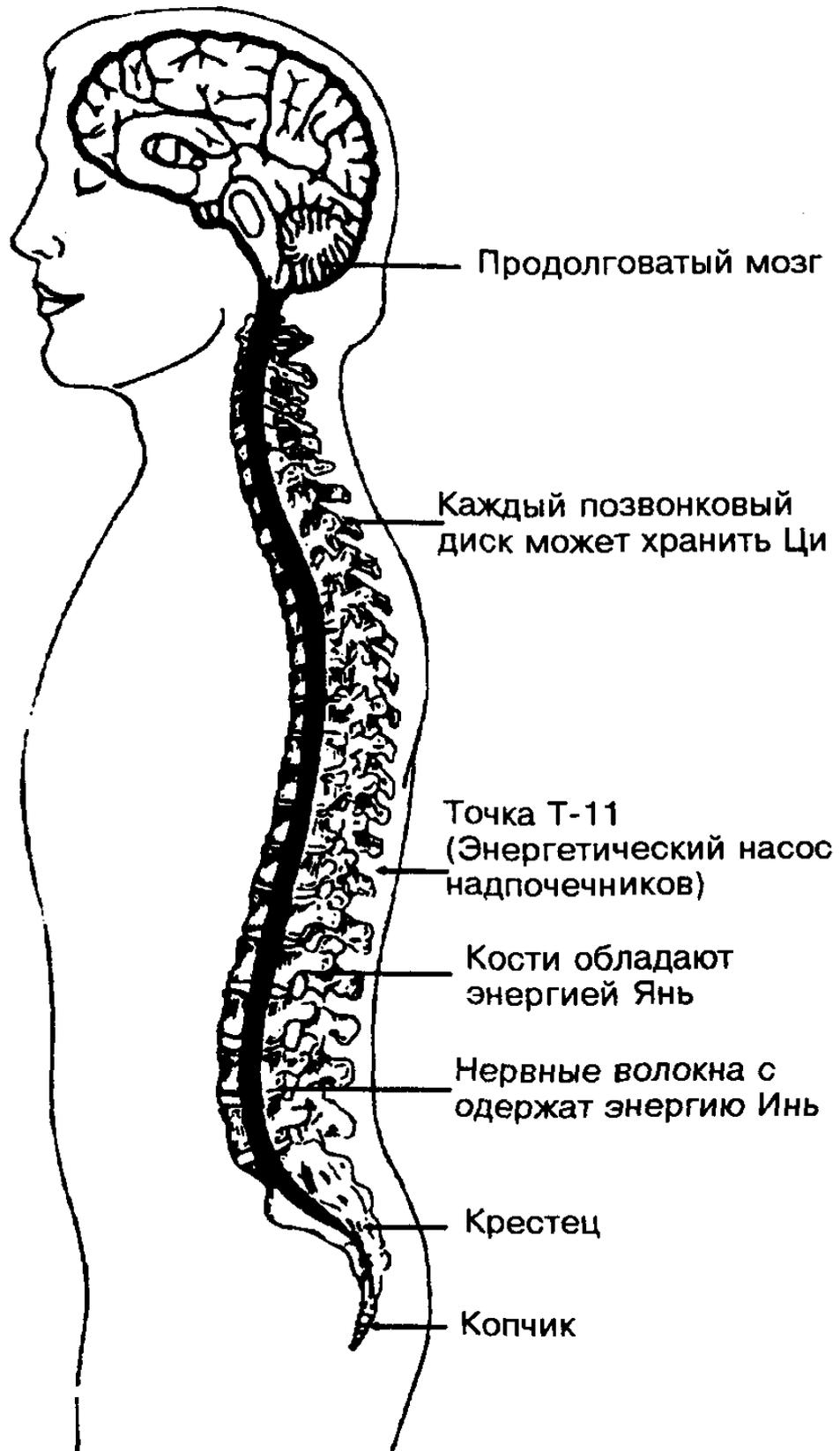


Рис. А-1. Позвоночный столб содержит спинной мозг.

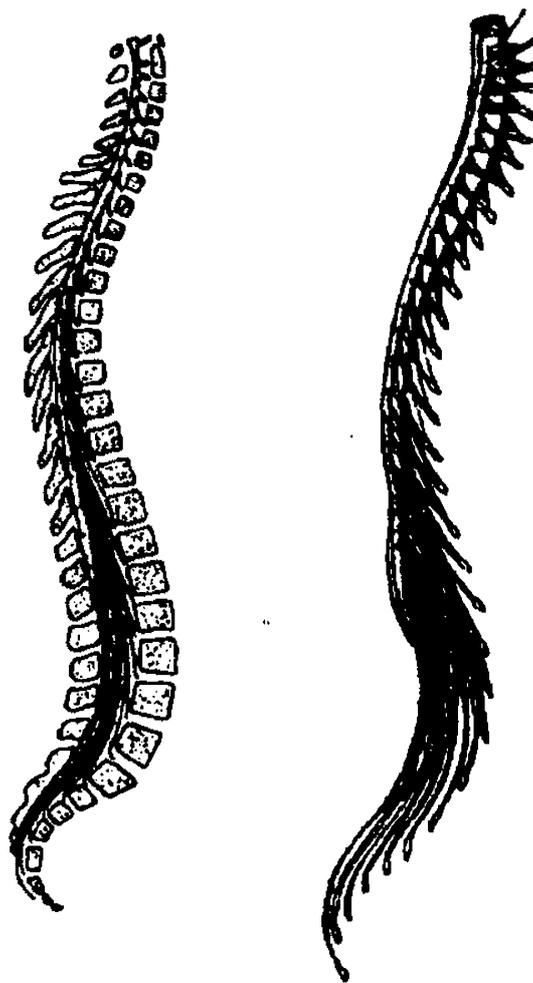


Рис. А-2. Нервные окончания проходят по всей длине позвоночного столба.

К перечисленным органам присоединяются и нервные окончания позвонков поясничного отдела позвоночника (L-1 — L-5). Нервные окончания позвонков грудного отдела (с Т-5 по Т-12) соотносятся с желудком, печенью, желчным пузырем, поджелудочной железой, селезенкой, надпочечниками, тонким кишечником и кровеносными сосудами брюшной полости.

Нервные окончания верхних позвонков грудного отдела (с Т-1 по Т-4) соединяются с иннервацией сердца, желез, трахеи, бронхов и легких.

Нервные окончания позвонков шейного отдела (с С-1 по С-7) соединяются с нервными волокнами различных внутренних органов, желез и верхних конечностей.

Практика медитации

Внимательно ознакомившись с подробным анатомическим атласом, закройте глаза и попытайтесь не только мысленно представить, но и ощутить связь между позвоночником и органами вашего тела (рис. А-3). Направьте *Внутреннюю Улыбку* вниз по позвоночнику, покрывая эти соединения *Энергией Улыбки*.

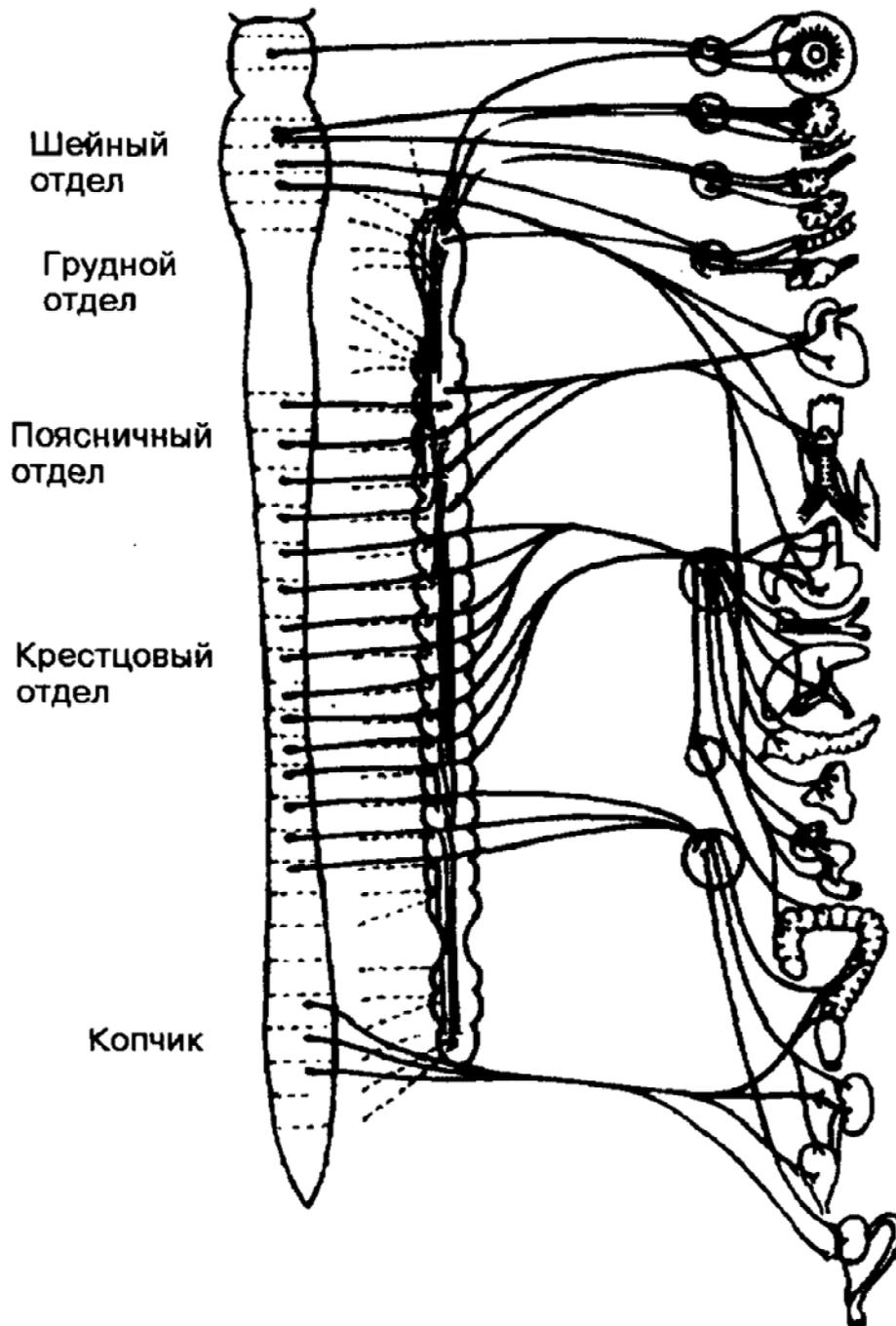


Рис. А-3. Присоединение нервных окончаний позвоночного столба к жизненно важным органам тела.

Упражнения на развитие позвоночного дыхания

Выполнение упражнений на развитие позвоночного дыхания позволяет расслабить позвоночный столб, одновременно усиливая деятельность копчикового и внутричерепного насосов и стимулируя работу надпочечников и вилочковой железы.

Эти упражнения также способствуют расслаблению мышц спины, что позволяет хорошо чувствовать себя даже при длительном сохранении сидячего положения. Выполнять упражнения можно сидя или стоя (рис. А-4). Для этого приготовьте удобный для сидения стул, сядьте и постарайтесь расслабиться, поддерживая спину в ровном положении и не прикасаясь к спинке стула.

Для мужчин:

Если вы приняли положение сидя — используйте стул с прямой спинкой. Сидите почти на самом краю стула — так, чтобы яички свободно свешивались (если такое положение неудобно, сядьте чуть глубже). Перед выполнением упражнения наденьте свободную одежду, чтобы яички не пережимались и половая энергия могла свободно циркулировать.

Для женщин:

Сядьте удобно, не касаясь спинки стула. Одежда должна быть свободной, не пережимать область промежности, чтобы энергия могла беспрепятственно циркулировать. Если вы предпочитаете позу сидя на полу — используйте толстое матовое покрытие, чтобы избежать нарушения движения энергии в ногах.

1. Вначале сделайте выдох, ощущая, как расслабляется ваше тело.

2. Вдохните, слегка отклоняя назад крестец и голову, одновременно выгибая позвоночник дугой. Грудную клетку и живот еле-дует выпятить. Расширение грудной клетки стимулирует деятельность надпочечников и вилочковой железы (рис. А-5). Одновременно поднесите

сжатые в кулаки кисти на уровень плеч и разведите плечи назад, сводя лопатки (рис. А-6), вдавливая шею в плечи и несильно сжимая зубы. Таким образом вы усилите работу внутричерепного насоса (рис. А-7).

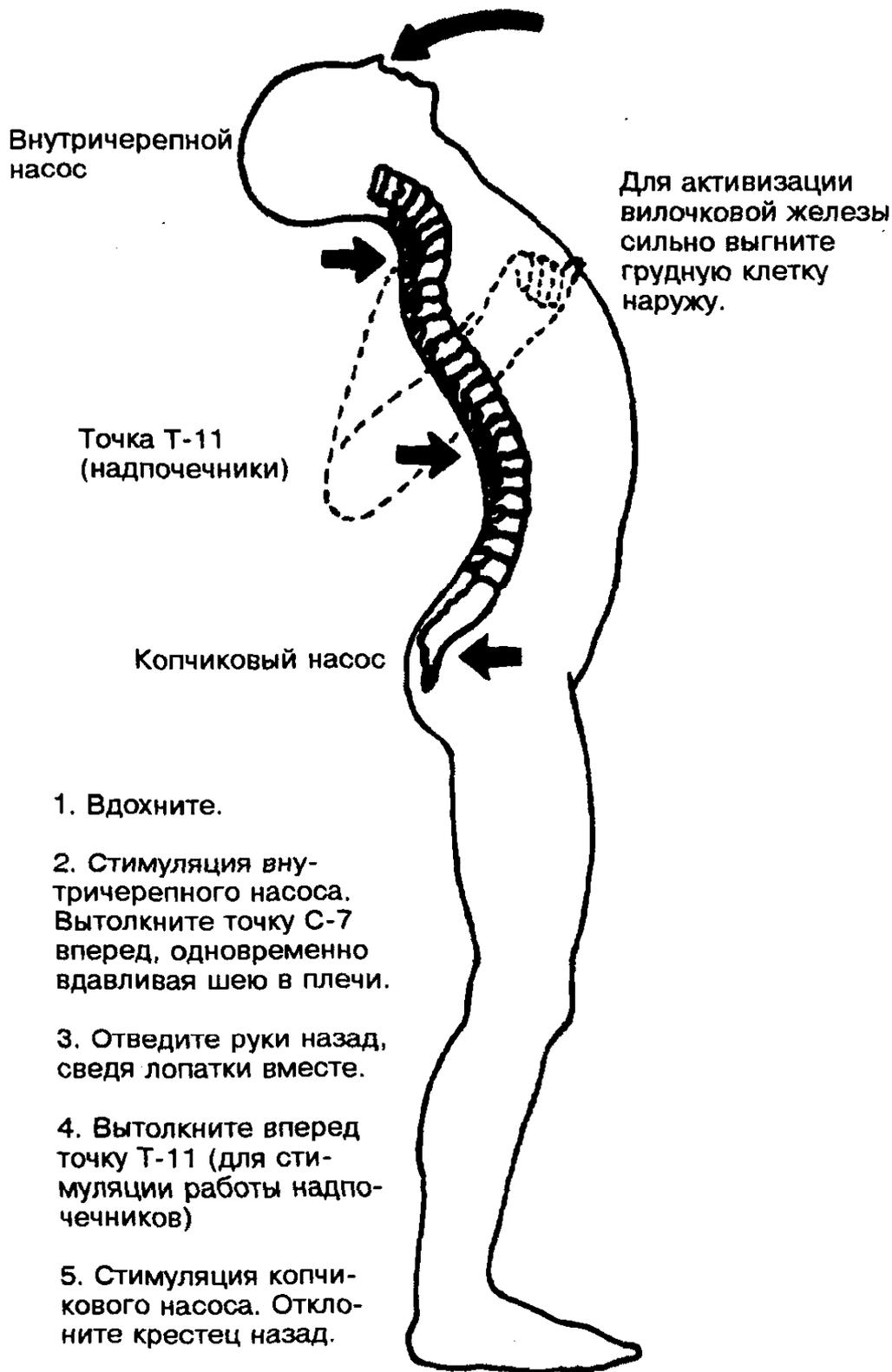


Рис. А-4. Позвоночное дыхание.

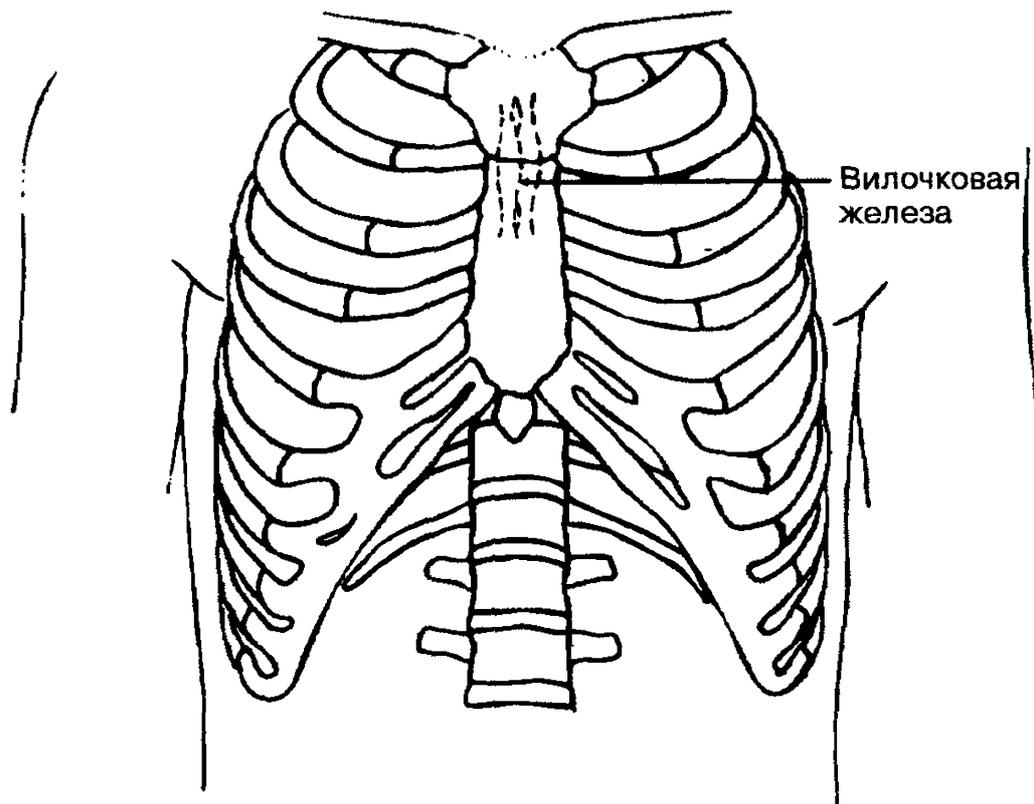


Рис. А-5. Вилочковая железа является основным элементом иммунной системы организма, одновременно выполняя роль омолаживающего центра.

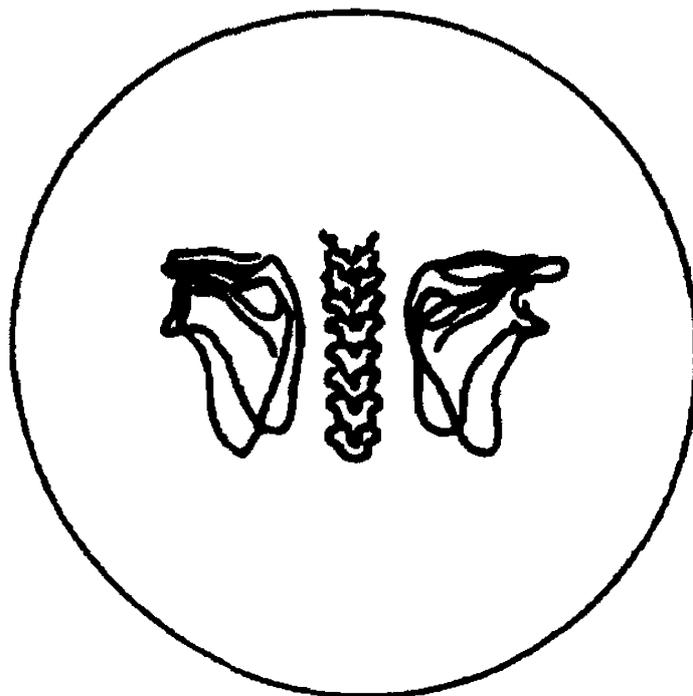


Рис. А-6. Расширение грудной клетки и сведение лопаток вызывает активизацию вилочковой железы.

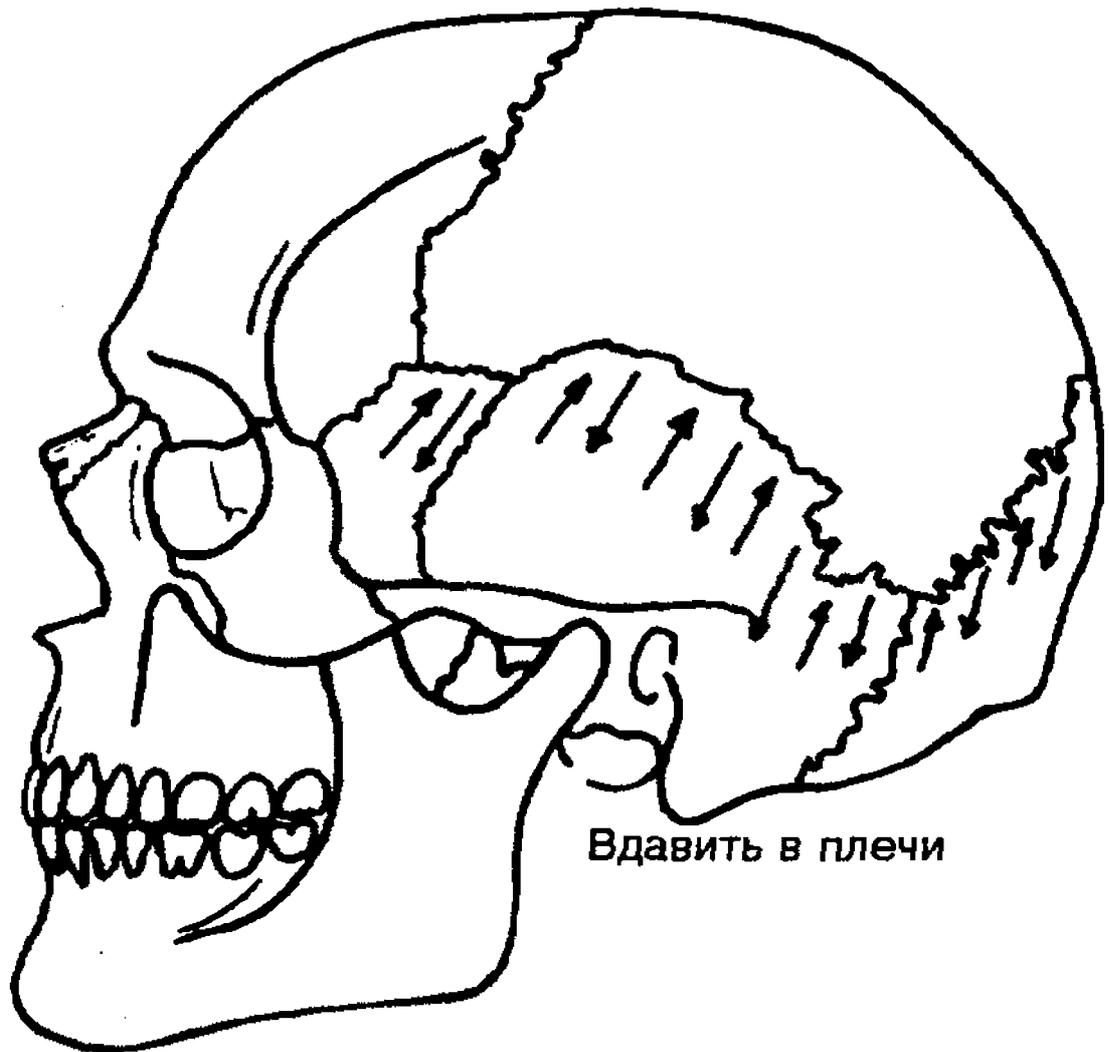


Рис. А-7. Стимуляция деятельности внутричерепного насоса происходит при вдавливании шеи в плечи с одновременным легким сжиманием зубов.

Сохраняя принятое положение, напрягите мышцы. Колебание крестца взад-вперед способствует активизации копчикового насоса и укрепляет нервные волокна (рис. А-8).

3. Сделайте выдох. Наклоните крестец и голову вперед, округляя при этом спину. Приведите локти вперед, прижимая предплечья и сжатые в кулаки руки к груди и прижимая подбородок к грудинной кости (рис. А-9). Выполняя эту часть упражнения, расслабьтесь, избегая мышечного напряжения.

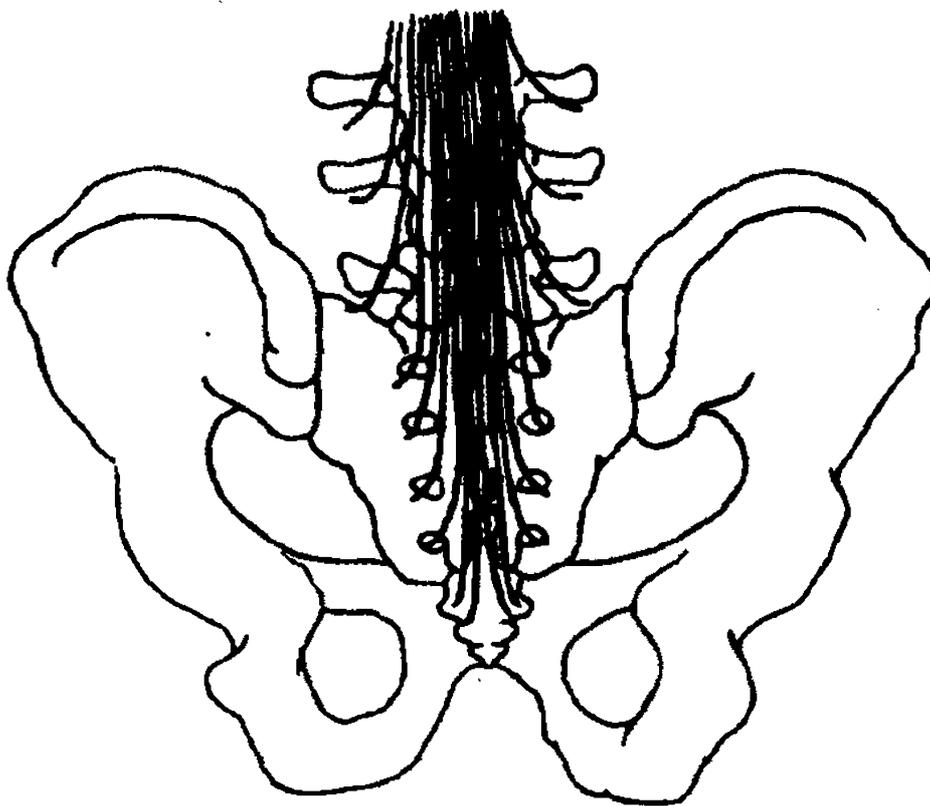


Рис. А-8. Покачивание крестца взад-вперед способствует активизации копчикового насоса и укрепляет нервные волокна.

4. Повторите перечисленные выше движения 9, 18 или 36 раз (рис. А-10, А-11 и А-12).

5. Промывание спинного мозга. Расслабившись, направьте *Внутреннюю Улыбку* вниз, вдоль позвоночника. Чтобы промыть спинной мозг, через точку на переносице вдохните белый туман, теменем — золотистое небесное сияние, а подошвами ступней — голубой свет Земли (рис. А-13). Ощутите, как позвоночный столб соединяется с подходящими к нему нервными окончаниями, возбужденными и наполненными мощным зарядом *Ци* (рис. А-14). Вдыхая энергетический поток, направляйте его в область позвоночника; почувствуйте, как внутри вас струится электрический ток. Ощутите, как *Ци* проникает внутрь костей (не забывайте концентрироваться на области копчикового и внутричерепного насосов, надпочечников и вилочковой железы). При этом вы почувствуете, как

они расслабляются, разогреваются и начинают вибрировать от притока энергии.

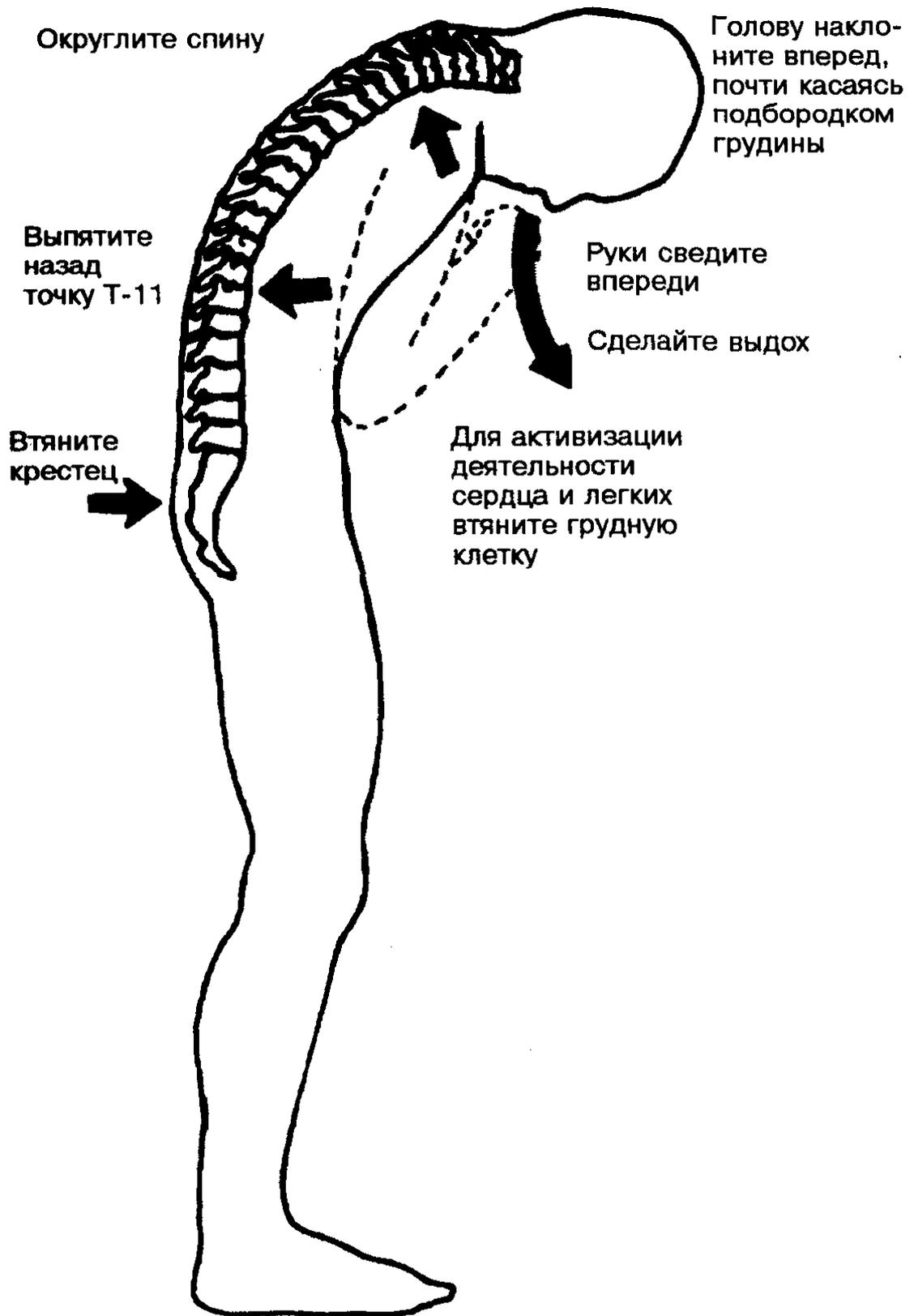


Рис. А-9. Позвоночное дыхание.

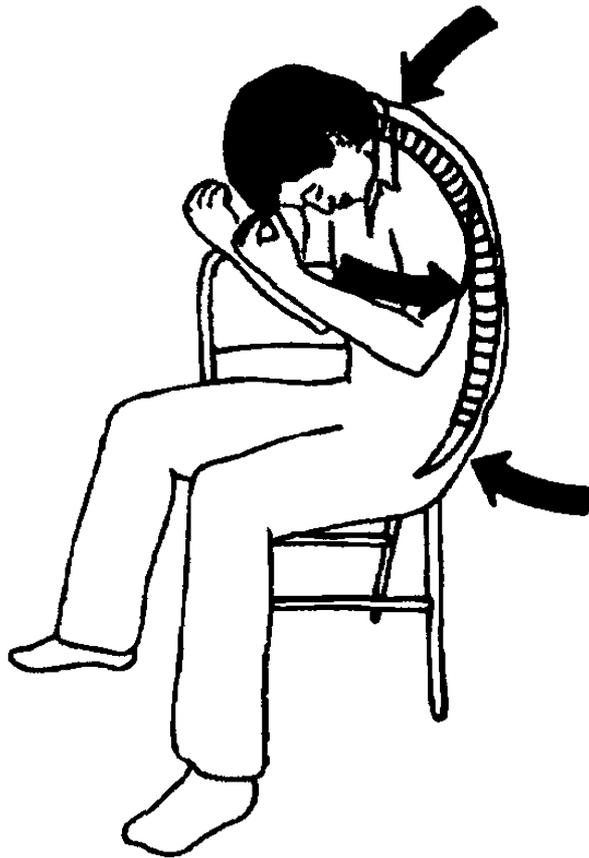


Рис. А-10. Выполнение позвоночного дыхания в положении сидя наклонясь вперед.

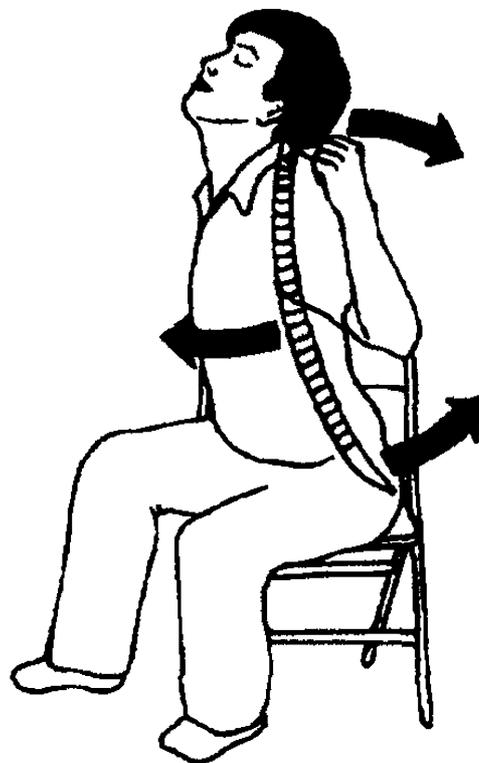


Рис. А-11. Выполнение позвоночного дыхания в положении сидя прогнувшись.

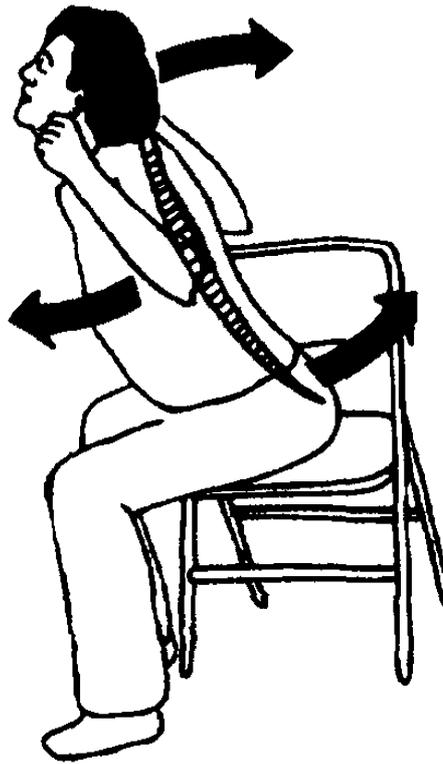
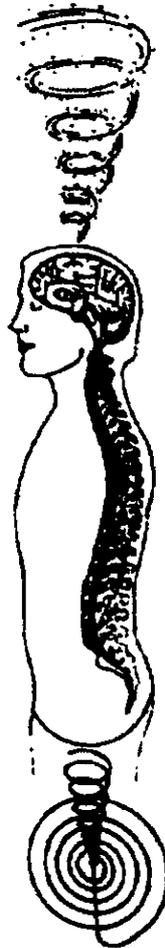


Рис. А-12. Выполнение позвоночного дыхания в положении сидя.

Для укрепления
костного мозга
вдохните золо-
тистый туман

Для укрепления
костей вдохните
белый туман



Золотистое свечение
спускается из небесных
сфер через теменную
кость, помогая промывать
костный мозг

Направьте внутреннюю
улыбку вниз вдоль
позвоночного столба

Голубой свет поднима-
ется от земли, промывая
костный мозг и
укрепляя связки.

Рис. А-13. Промывание костного мозга.

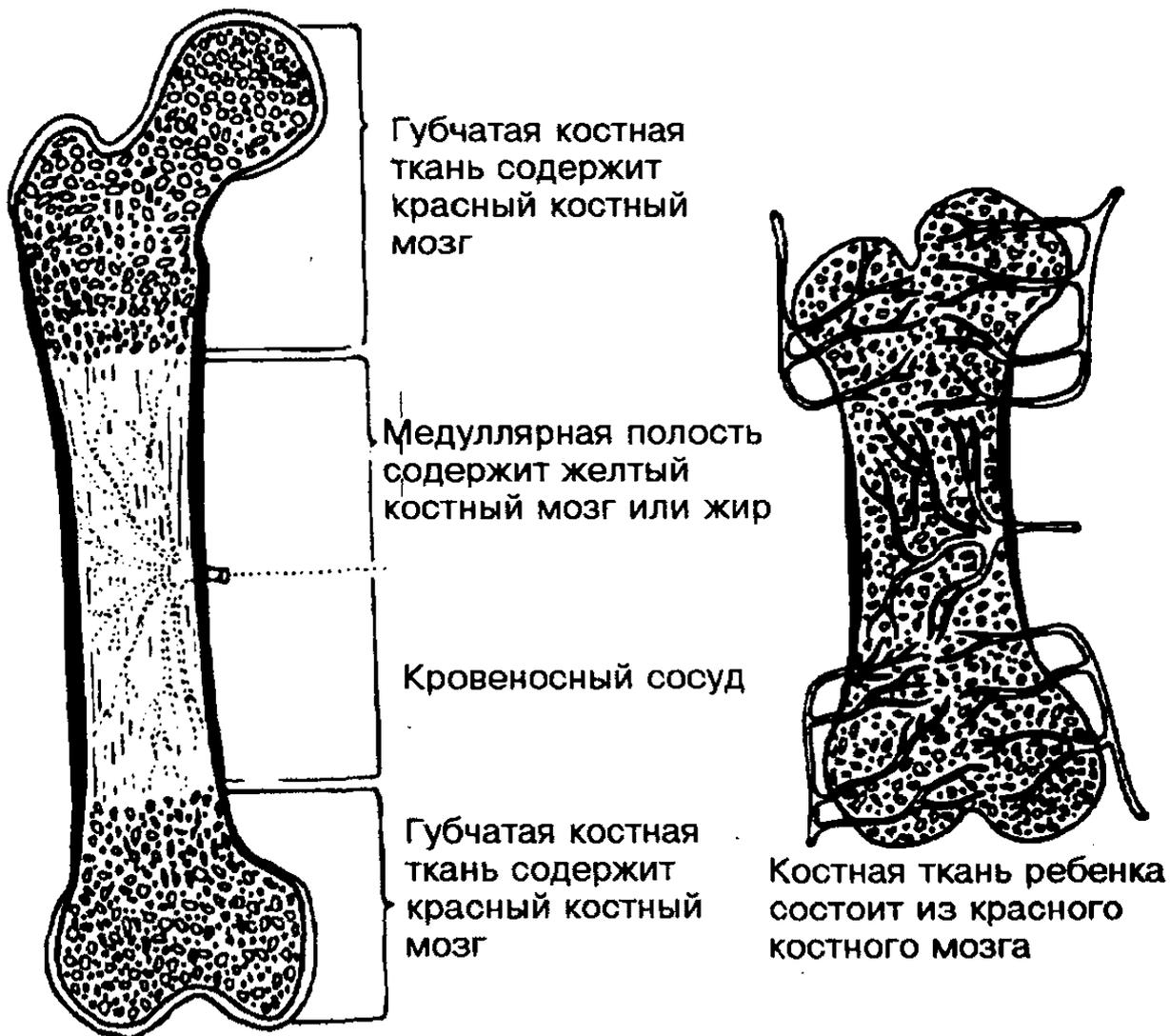


Рис. А-14. Нервные волокна являются проводниками Ци.

РАСКАЧИВАНИЕ позвоночного столба

Раскачивающие движения легко выполнимы и способствуют повышению гибкости. Поскольку тело каждого человека обладает неповторимыми индивидуальными свойствами, то, разучив упражнение, расслабьтесь, позволив своему телу воспользоваться свободой движений в естественной и приятной для него форме. Все движения весьма просты для выполнения, хотя их описание может поначалу показаться сложным. Максимальной пользы от упражнений вы добьетесь, лишь достигнув полного расслабления.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Внимательно контролируйте свои ощущения в каждый период отдыха. Почувствуйте, как сила Земли входит в подошвы ступней и поднимается через голени, бедра, крестец, позвоночник, кости скелета к грудной клетке и головному мозгу. Ощутите, как эта сила впитывается в ваши кости, промывая находящийся внутри костный мозг. Костный мозг круглых костей вы-*



Структура костной ткани взрослого человека

Рис. А-15. Костная ткань ребенка состоит полностью из красного костного мозга с множеством кровеносных сосудов. Кости взрослого человека содержат красный костный мозг лишь в диафизах, тогда как срединная часть кости заполнена жировой тканью (желтый костный мозг).

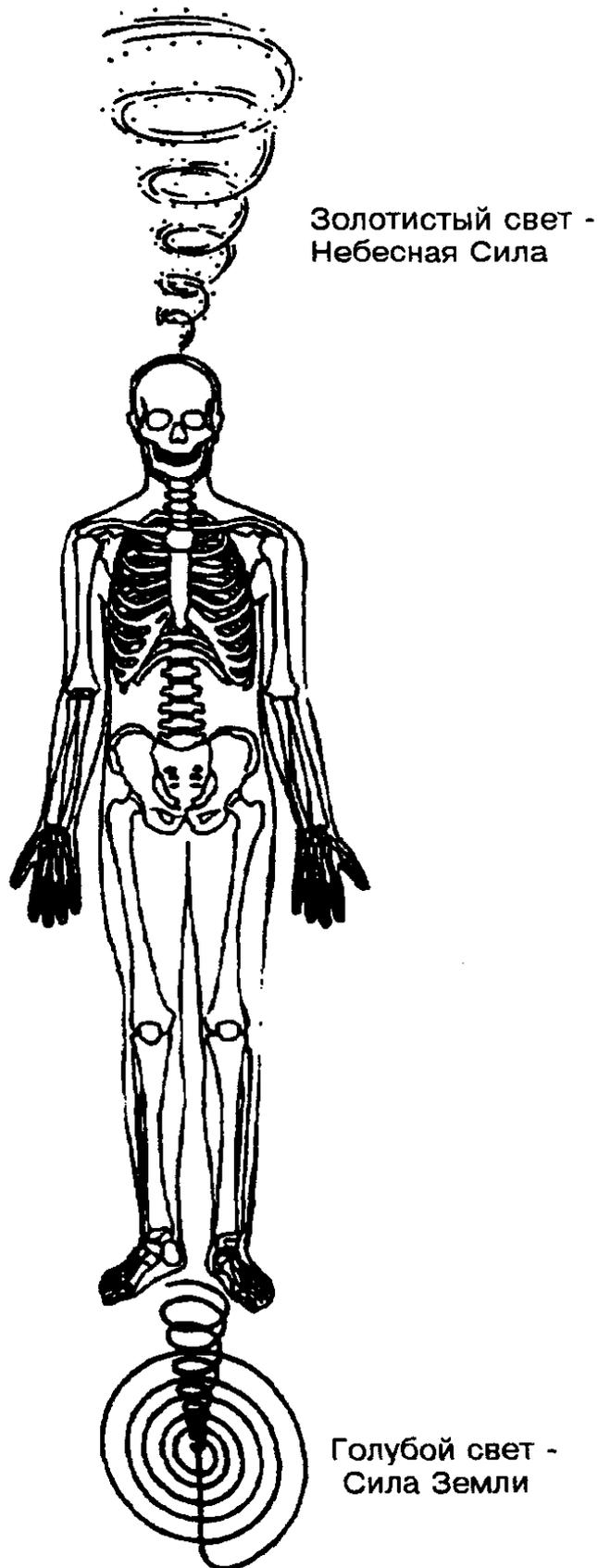


Рис. А-16. Впитывание Небесной Силы и Силы Земли тканями скелетных костей способствует очищению костного мозга

рабатывает красные кровяные тельца, снабжающие клетки организма кислородом и питательными веществами. Плоские кости — такие как ребра, лопатки, череп — производят белые кровяные тельца, которые являются основным оружием иммунной системы в борьбе с заболеваниями. В течение отдыха между упражнениями выполняйте Промывание Костного Мозга с Помощью Небесной Силы (или Силы Огня), направляя Ци внутрь костных полостей, к костному мозгу (рис. А-15 и А-16). Обращайте внимание на теменную кость: ощутите как бы онемение или тяжесть, опускающуюся из темени в головной мозг, шею, воротниковую зону, грудную клетку. Почувствуйте, как в вашем теле зарождается все более мощный поток Ци, как нервные окончания «прорастают» внутрь ваших костей.

Упражнение на раскачивание «Шелковичный червь ползет по дереву»

Изгибайте позвоночник, имитируя движения шелковичного червя, взбирающегося по стволу дерева. Движения должны быть мягкими, плавными; позвоночник совершает легкие волнообразные колебания.

1. Начните с *Внутренней Улыбки*: опустите ее вниз по позвоночному столбу. Старайтесь ощутить позвоночник полностью. Затем, закрыв глаза, попытайтесь представить себе позвоночник (рис. А-17).

2. Произведите раскачивающее движение, начиная с копчика и заканчивая шейным отделом. Движение начинается в крестцово-копчиковой зоне и продолжается волнообразно через пятый позвонок поясничного отдела, и через двенадцатый позвонок грудного отдела и шейные позвонки поднимается к черепу (рис. А-18).

3. Затем сделайте аналогичное волнообразное движение в обратном направлении от головы к копчику (рис. А-19).

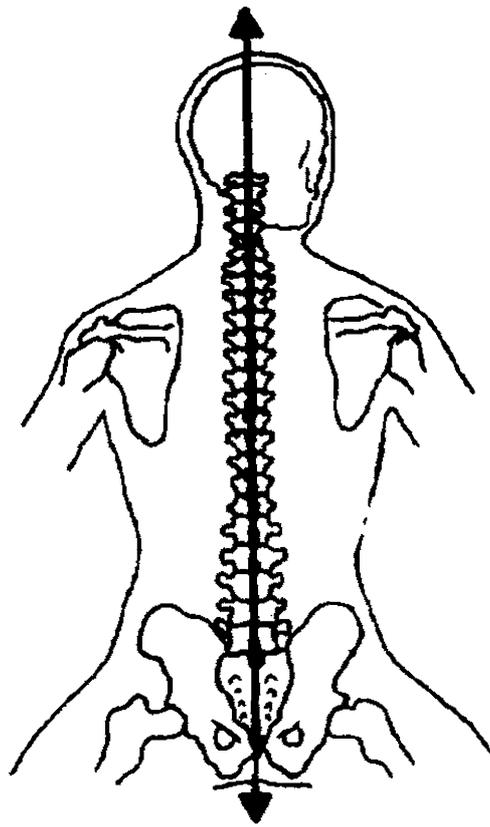


Рис. А-17. Распространите *Внутреннюю Улыбку* вдоль всего позвоночника

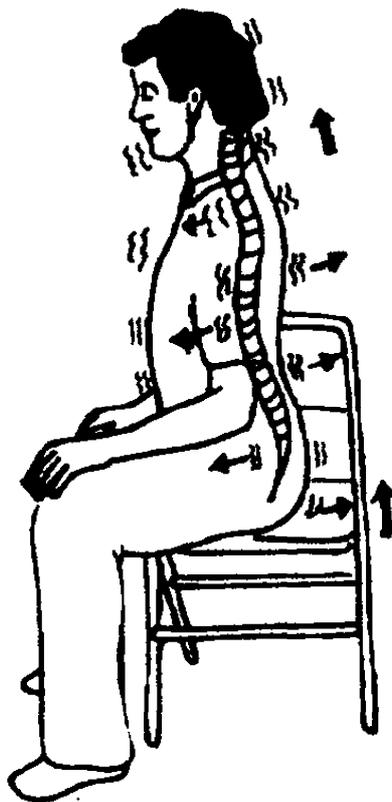


Рис. А-18. Прodelайте волнообразное движение позвоночником, начиная от копчика и заканчивая шейным отделом.

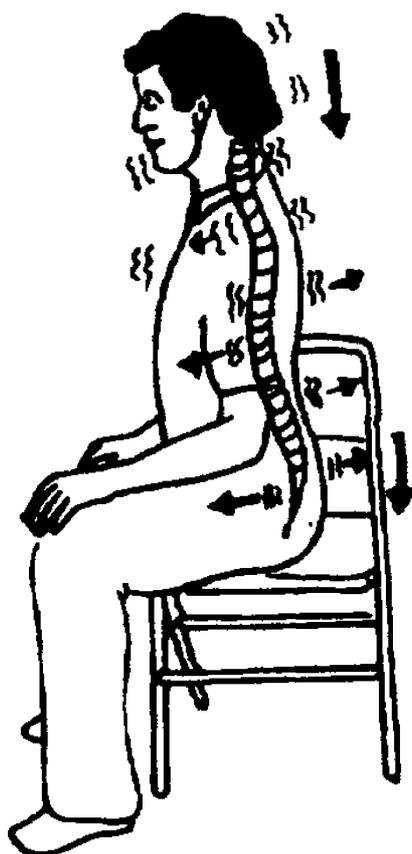


Рис. А-19. Сделайте обратную волну в направлении от головы к копчику.

Мужчинам рекомендуется выполнять это упражнение 3, 6 или 9 раз; женщины должны делать соответственно 2, 4 или 6 раз. В процессе выполнения упражнения почувствуйте, как спинной мозг впитывает Ци, а затем переизлучает ее в головной мозг. Ощутите, как ваш позвоночник расслабляется и нагревается в процессе занятий.

Упражнение «Журавль вертит головой»

Это движение напоминает «Шелковичного червя», но с увеличенной амплитудой (рис. А-20 и А-21), т. е., является усложненным вариантом предыдущего упражнения. Произведите волнообразное движение, расслабленно покачивая средний и нижний отделы позвоночника. Выполняя упражнение, обращайтесь внимание на центр *Врата Жизни*, а также позвонки L-2 и L-3 поясничного отдела. Почувствуйте, как от поясницы до шеи вдоль позвоночника прокатывается волна (рис. А-22 и А-23).



Рис. А-20. Выгибание позвоночника наружу при выполнении упражнения «Журавль, Вертящий Головой».



Рис. А-21. Выгибание позвоночника внутрь при выполнении упражнения «Журавль, Вертящий Головой».



Рис. А-22. Нервное сплетение в области поясницы.



Рис. А-23. Нервные узлы воротниковой зоны.

1. Начните с вытягивания шеи и мышц спины, выгибая вперед позвонки L-2 и L-3 поясничного отдела.

2. Вытяните шею, как журавль. Выпятив подбородок, слегка опустите его до легкого соприкосновения с горлом. Одновременно отклоните назад поясницу, производя волнообразные движения позвоночником.

3. Расслабьтесь и направьте *Внутреннюю Улыбку* вдоль позвоночного столба. Почувствуйте, как позвоночник и головной мозг впитывают энергию *Ци*, поступающую из Вселенной и от Земли. Почувствуйте, как нагревается и расслабляется ваш позвоночник

4. Прodelайте упражнение 18-36 раз.

Покачивание из стороны в сторону

1. Начните с раскачивания туловища в латеральной плоскости, постепенно передавая движение от нижней части позвоночника (копчика) вверх к голове через крестец, поясничный, грудной и шейный отделы. Начинайте с покачивания одной из указанных выше частей, постепенно перемещая движения вверх (рис. А-24 и А-25).

2. Затем выполните обратное пошаговое движение, начиная с головы и заканчивая копчиком. Расслабьтесь, направив *Внутреннюю Улыбку* вниз по позвоночнику и ощущая, как он нагревается и удлиняется. Почувствуйте, как костный и головной мозг пропитываются *Ци*, а содержащаяся в костях жизненная сила увеличивается.

3. Прodelайте упражнение 18-36 раз.

Круговое раскачивание (Скручивание)

Для выполнения упражнения прodelайте следующее:

Начиная с копчика, совершайте медленные, легкие круговые движения туловищем слева направо. Чтобы лучше прочувствовать упражнение, выдвиньте одно плечо вперед, отставив противоположное назад; меняйте положение плеч в процессе выполнения. Начиная с нижнего отдела позвоночника, постепенно продвигаясь вверх, к голове; затем прodelайте движения в обратном направлении. Выполните упражнение 18-36 раз (рис. А-26 — А-29).

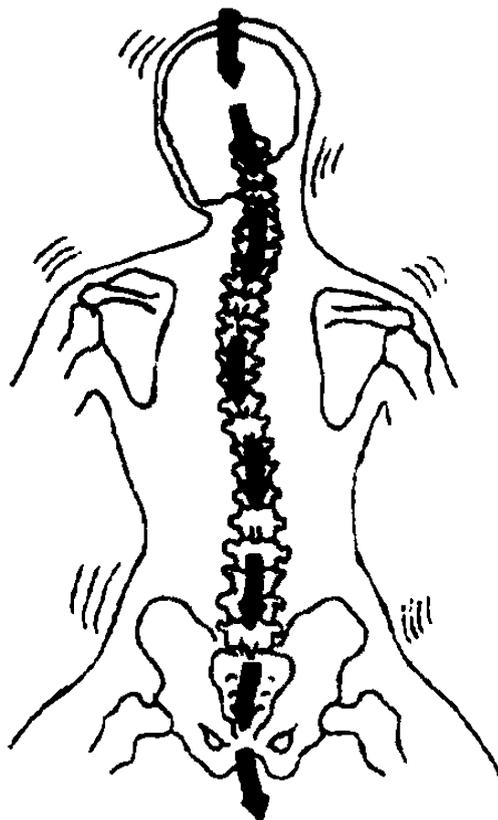


Рис. А-24. Раскачивание из стороны в сторону.
Передавайте движение каждому позвонку,
начиная с копчика и заканчивая шейей.

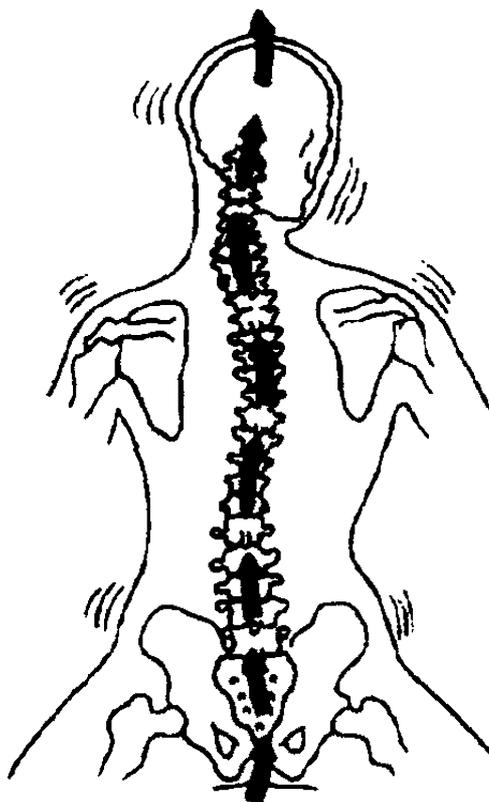


Рис. А-25. Обратное раскачивающее движение,
начиная с шеи и заканчивая копчиком.

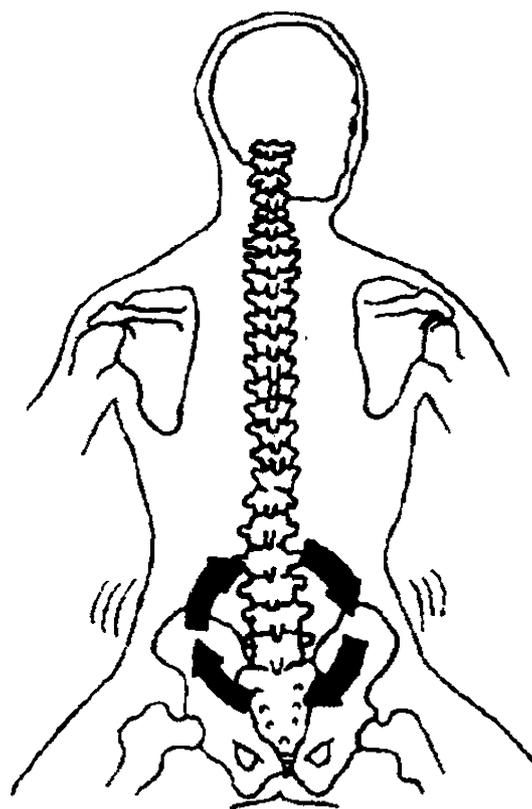


Рис. А-26. Круговое раскачивание.
Вращение нижнего отдела позвоночника.

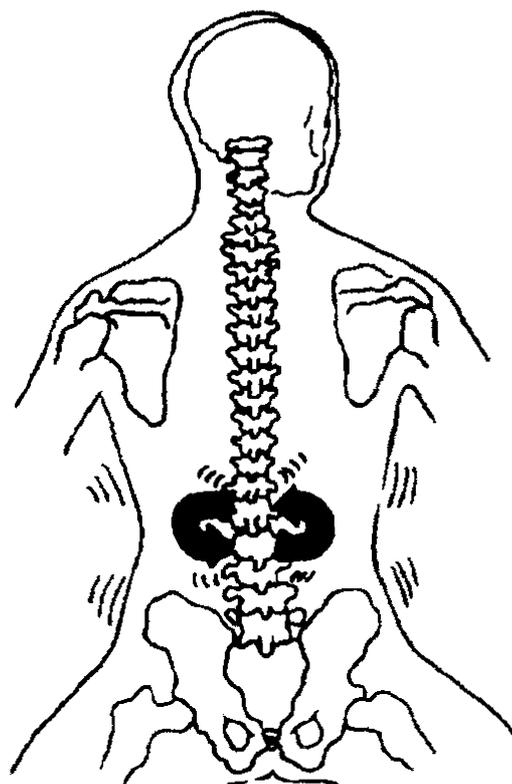


Рис. А-27. Круговое раскачивание поясничного отдела.

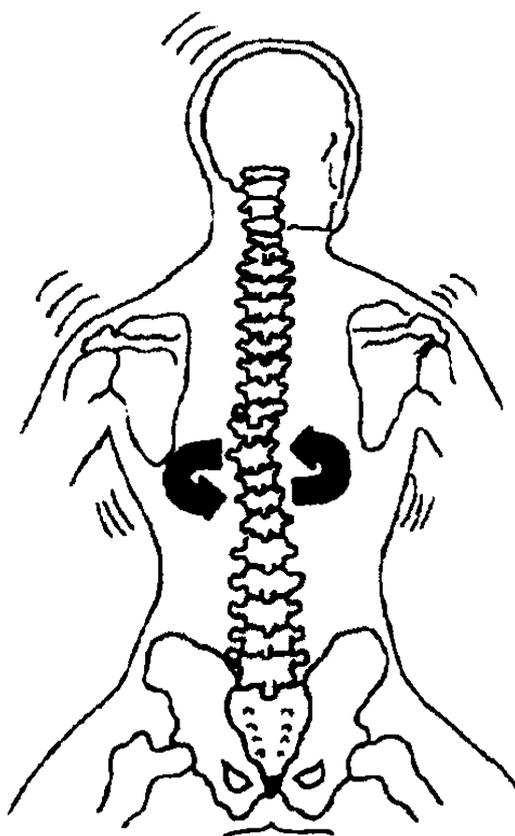


Рис. А-28. Круговое раскачивание области точки Т-11.

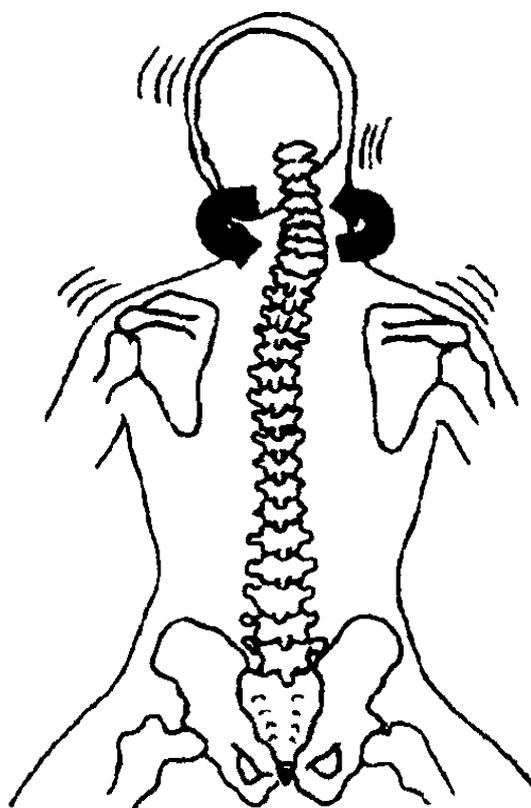


Рис. А-29. Круговое раскачивание в области точки С-7 и шейного отдела.

Смешанное упражнение на раскачивание

Теперь совместите все упражнения на раскачивание в единое движение (можно делать акцент на отдельных движениях и менять последовательность выполнения). Попробуйте добиться, чтобы каждое движение в упражнении содержало максимально возможное количество элементов из всех разученных упражнений. Расслабьтесь, позволяя телу самому решить, какие движения выполнять.

Раскачивание внутренних органов и желез внутренней секреции

От позвоночного столба отходит множество нервных окончаний, соединяющихся со всеми внутренними органами, железами и костями (рис. А-30). Направляя *Внутреннюю Улыбку* к каждому органу, постарайтесь ощутить его взаимосвязь с позвоночником.

1. Начните с выполнения смешанного упражнения на раскачивание в области крестца и копчика. В процессе выполнения обращайте внимание на половые органы, мочевой пузырь, толстый кишечник и нижние конечности. Внутренним зрением попробуйте представить, как нервные окончания копчика и крестца соединяются с этими органами. В процессе упражнения можно слегка напрячь мышечное кольцо вокруг анального отверстия, мускулатуру промежности и низа живота.

2. Перейдите к выполнению раскачивания в нижней части поясничного отдела позвоночника (позвонки L-5 — L-1). Концентрируйтесь на тонком кишечнике, почках, мочевом пузыре и половых органах (перед тем, как направить к ним *Внутреннюю Улыбку*, рассмотрите положение этих органов в анатомическом атласе, а затем попробуйте мысленно определить их местонахождение). Ощутите, как эти органы с помощью нервных окончаний соединяются с позвоночником. Продолжая раскачивание, немного сожмите мышцы брюшного пресса: этим вы

проделаете внутренний массаж органов, выжимая из них токсины и освобождая место для жизненной силы.

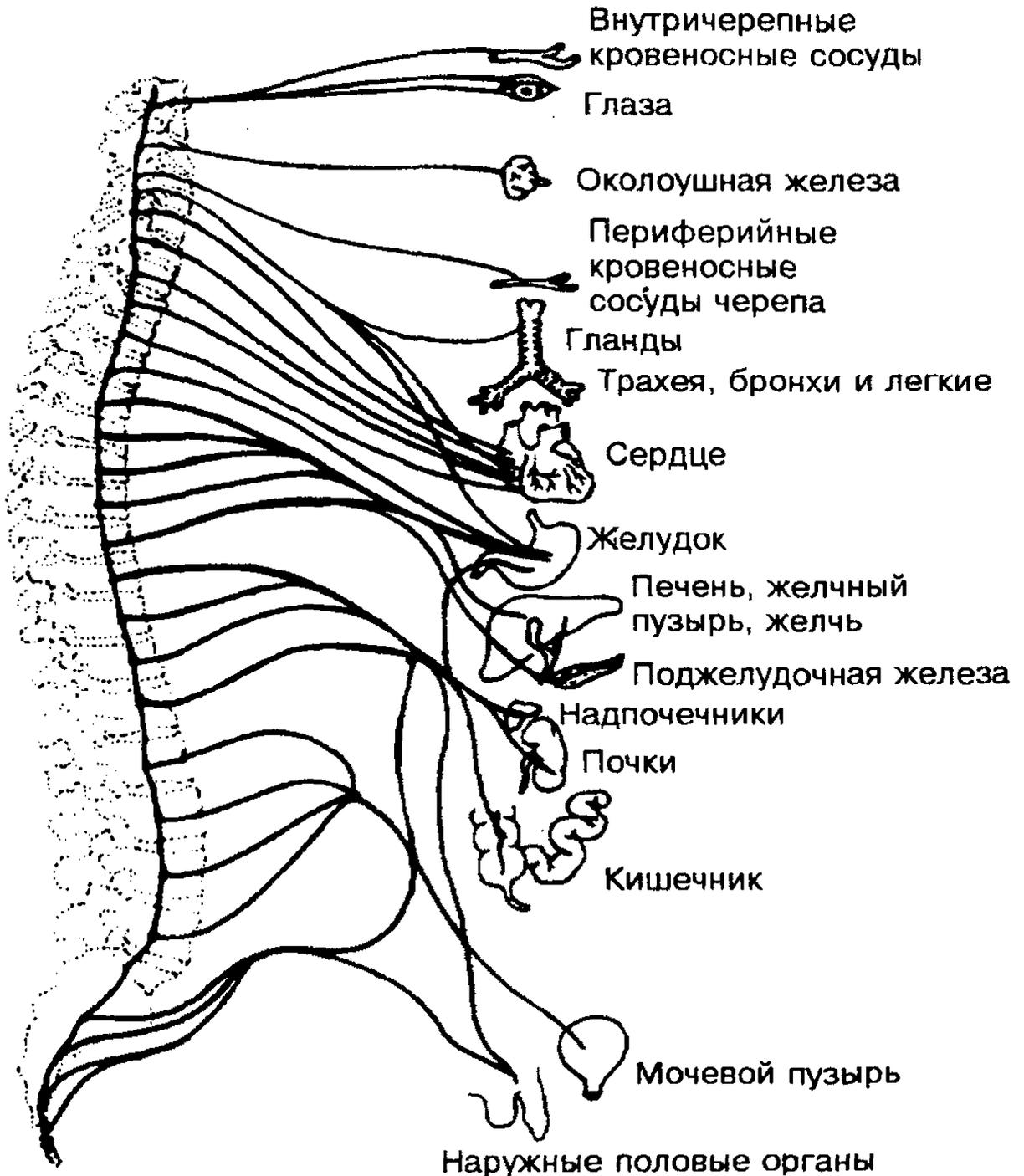


Рис. А-30. Раскачивание внутренних органов и желез.

3. Когда вы почувствуете приятное ощущение тепла по всему телу — начинайте раскачивать позвоночник в области толстого кишечника, продолжая слегка сжимать мышцы брюшного пресса.

4. В процессе выполнения упражнения концентрируйте внимание на области почек, постепенно перемещая раскачивание к ним. Почувствуйте соединение почек с нервными окончаниями позвоночника, мысленно представляя себе это. Несильно подтяните переднюю брюшную стенку к почкам.

5. Начните раскачивание в срединной части спины (позвонки грудного отдела Т-12 — Т-5), концентрируя внимание на области печени, желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы, желудка, тонкого кишечника и кровеносных сосудах брюшной полости. Постарайтесь ощутить их соединение с позвоночником, мысленно представляя положение органов в процессе изгибающих и скручивающих движений (в начале концентрируйтесь на каждом органе в отдельности, а затем охватите их полностью).

6. Затем приступите к раскачивающим движениям в области грудного отдела позвоночника (позвонки Т-4 — Т-1), концентрируясь на области легких, сердца и вилочковой железы. Постарайтесь почувствовать их соединение с нервными окончаниями позвоночника. Начиная с отдельных раскачивающих и сгибающих движений для каждого из органов, затем объедините их.

7. Приступайте к раскачиванию позвоночника в области шейных позвонков С-7 — С-1. Почувствуйте, как по мере притока *Ци* к рукам мышцы шеи расслабляются — место наибольшего расслабления будет соответствовать скоплению нервных окончаний, соединяющих позвоночник со щитовидной и паращитовидной железами, а также горлом. Сконцентрируйте внимание на зоне этого соединения. Не забывайте направлять *Внутреннюю Улыбку* к органам упражняемой области.

8. Начните выполнять упражнение в области головы (помните, что в головном мозгу находятся многие железы

внутренней секреции). Направьте к этим железам *Внутреннюю Улыбку* (рис. А-31). Постарайтесь внутренним зрением разглядеть органы и железы, а также их соединение с позвоночником.

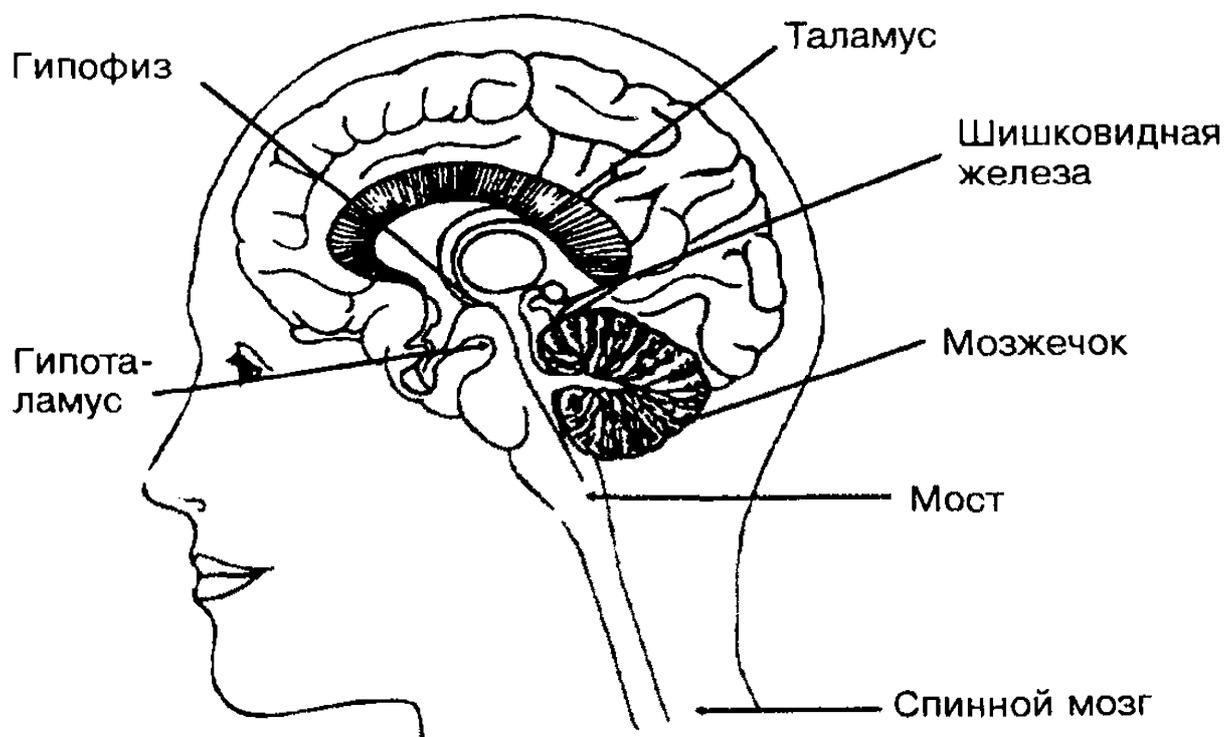


Рис. А-31. Воздействие *Внутренней Улыбки* на головной мозг и железы внутренней секреции.

9. Затем проделайте раскачивание в обратном порядке — до копчика. Выполняйте упражнение 3-6 раз.

10. Соедините все движения на раскачивание и скручивание в единый слитный цикл.

11. Расслабившись, направьте *Внутреннюю Улыбку* вдоль позвоночного столба, ощущая, что он нагрелся и расслабился. Почувствуйте, как *Ци* собирается в позвоночнике, распространяясь на головной и костный мозг и укрепляя содержащуюся в костях жизненную силу. Мужчины выполняют упражнение 3, 6 или 9 раз; женщины — 2, 4 или 6 раз.

Усложненный вариант упражнений (выполняется по желанию)

Внутреннее и наружное раскачивание

Дальнейшее усложнение упражнения на смешанное раскачивание. Почувствуйте, как приятное тепло охватывает внутренние органы, железы и каждую клетку вашего тела. Почувствуйте, как это тепло распространяется к пальцам рук и ног и, по мере того как ваше тело гармонизируется с энергией Вселенной, излучается с поверхности вашей кожи. Ощутите, как теплота, отданная Вселенной, через кожу, позвоночник и конечности возвращается к вашим внутренним органам.

Раскачивание конечностей для повышения эффективности упражнений

Движение конечностей в процессе раскачивания и изгибания позвоночника позволит вам лучше ощущать, как Ци Вселенной проникает в ваше тело.

Упражнение «Шелковичный червь» с раскачиванием конечностей

Установив руки на пояс, немного согните колени. Начните волнообразные движения позвоночником, одновременно и синхронно с этим сделайте аналогичные движения руками. Ноги раскачиваются вперед-назад в ритм движениям позвоночного столба и рук.

Покачивание из стороны в сторону с использованием рук

Продолжая выполнять предыдущее упражнение, измените плоскость движений, двигаясь слева-направо. Руки выполняют сходные движения синхронно с позвоночником. Ноги покачиваются вперед-назад. Почувствуйте, как вес тела ритмично переносится с пяток на носки — это способствует лучшему поглощению Энергии Земли позвоночником. Расслабившись и *Улыбнувшись* позвоночному столбу и конечностям, ощутите, как по ним раз-

ливается приятное тепло, а Ци проникает в головной и костный мозг, увеличивая жизненную силу в костях.

Кругообразные движения конечностями

Это упражнение напоминает предыдущее за исключением того, что позвоночник совершает скручивающие и раскачивающие движения одновременно. Подняв руки перед собой на уровне груди, совершайте ими легкие маховые движения слева-направо в такт с кругообразными движениями туловища; ноги движутся вперед-назад соответственно движениям позвоночника и рук. Если при этом возникает головокружение — ненадолго смените направление вращательных движений, или передохните. При ухудшении самочувствия сократите время выполнения упражнений.

Сочетание движения с поглощением Космической Силы

Данное упражнение сочетает движение конечностями и внутренний массаж органов и желез.

Улыбнувшись внутренним органам и железам внутренней секреции, приступите к выполнению смешанного упражнения на раскачивание, пока не почувствуете полного расслабления тела. Направьте *Внутреннюю Улыбку* к железам, расположенным в головном мозгу, затем опустите ее вдоль лица к шее, паращитовидной, щитовидной, вилочковой железам и надпочечникам; оттуда — к сердцу, легким, печени, поджелудочной железе, селезенке, желудку, толстому и тонкому кишечнику, половым органам (рис. А-32). Вытянув конечности, расслабьте переносицу и промежность, слегка подтягивая кверху наружные половые органы и анус.

Почувствуйте, как Космическая Энергия проникает в вас через поверхность кожи, позвоночник, переносицу, промежность и подошвы ступней.

Данное упражнение способствует балансированию внутренней и внешней энергетике. Закончите упражнение, как обычно, концентрируясь на движении *Ци*. Рекомендуется выполнять упражнение 18-36 раз.

Советуем завершать упражнение в положении сидя, сложив кисти вместе так, чтобы большие пальцы рук располагались напротив центра сердца (в двух с половиной сантиметрах от основания грудной кости) — это позволит активизировать энергию сердца. Завершите упражнение *Внутренней Улыбкой* (рис. А-33).

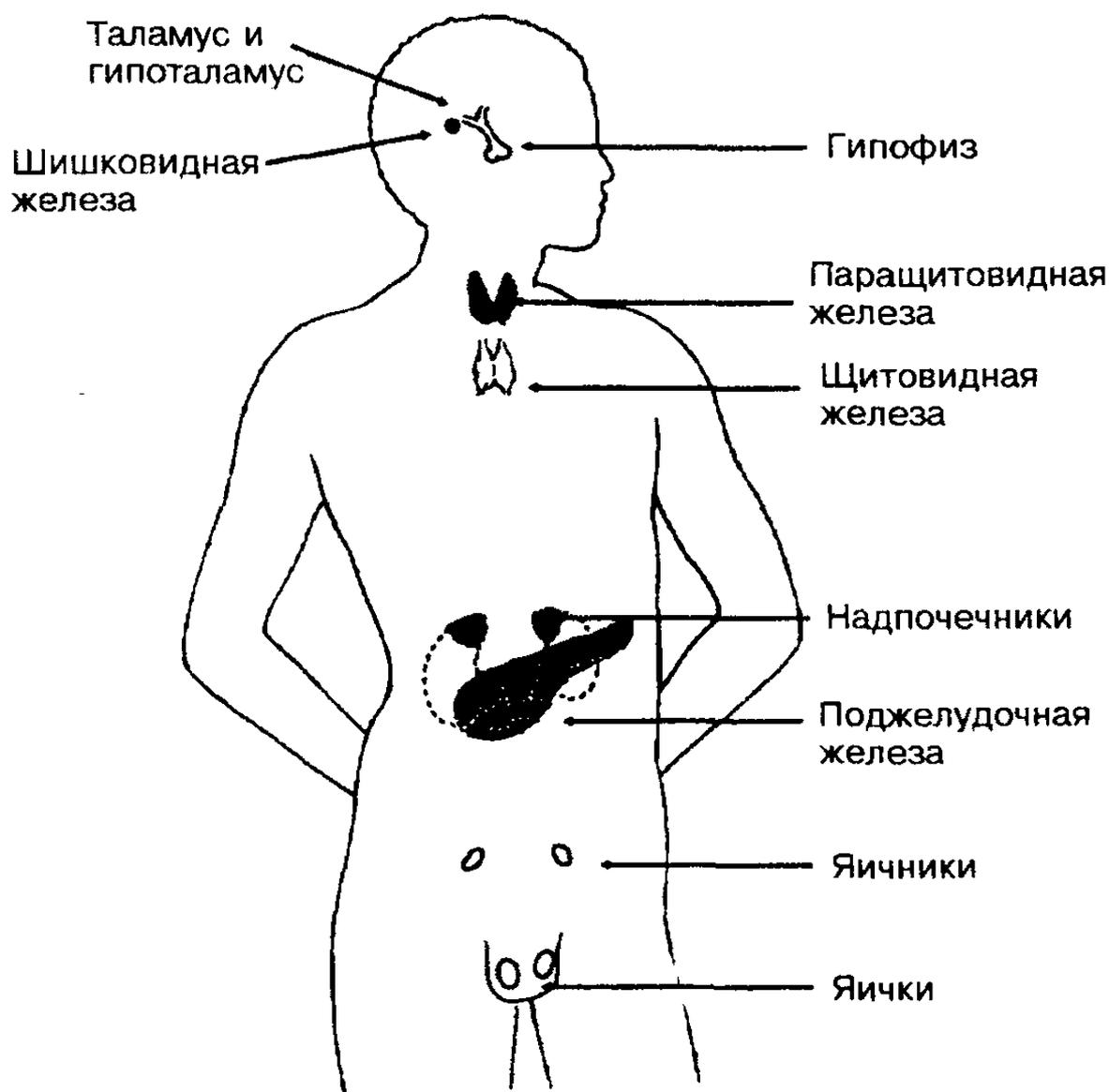


Рис. А-32. Совершая раскачивание, Улыбнитесь железам внутренней секреции.

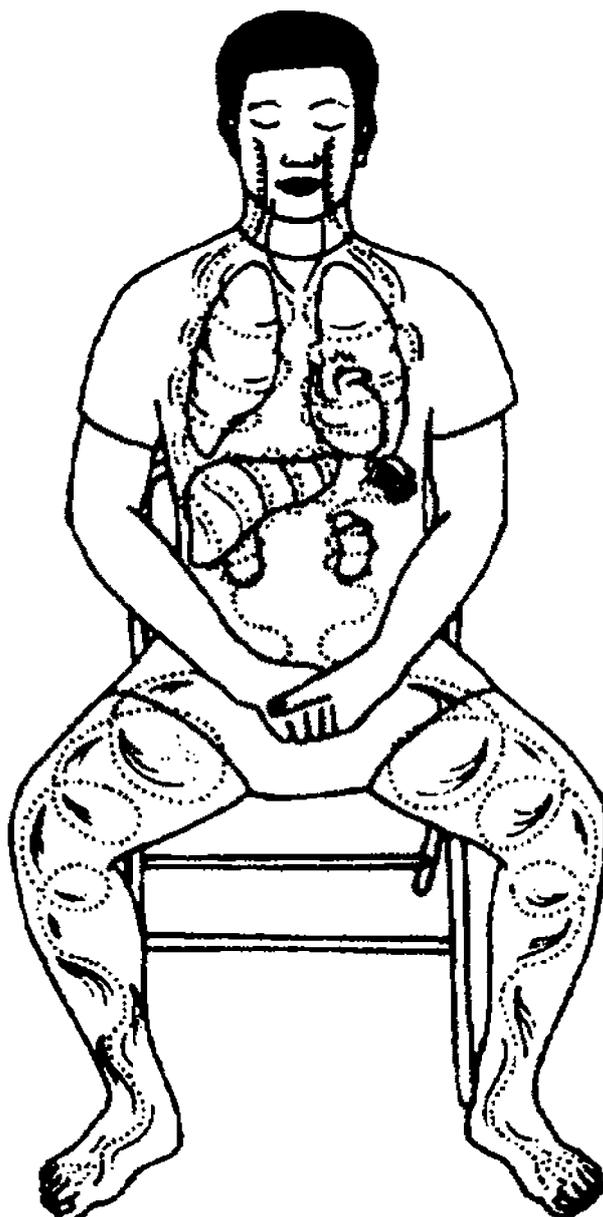


Рис. А-33. Совершая раскачивание, *Улыбнитесь* внутренним органам. Закончив упражнения в положении сидя, выполните общую *Внутреннюю Улыбку*.

Библиография

1. Электрическое тело. Роберт Бекер. – Нью-Йорк, «Уильям Морроу», 1985 г.
2. Между небом и землей. Гарриет Байнфильд и Эфрем Корнгольд. – Нью-Йорк, «Бэллентайн Букс», 1991 г.
3. Запутанный порядок. Дэвид Бем. – Лондон, «Рутледж энд Киган Пол», 1981 г.
4. Руки света. Энн Барбара Бреннан. – Нью-Йорк, «Бентам Букс», 1987 г.
5. Дао любви и страсти. Джолан Чанг. – Нью-Йорк, «Э. П. Даттон», 1977 г.
6. Дао влюбленных. Джолан Чанг. – Нью-Йорк, «Э. П. Даттон», 1983 г.
7. Через Дао к пробуждению целительной энергии. Мантэк Чиа. – Нью-Йорк, «Аврора Пресс», 1983 г.
8. Даосские секреты любви. Выработка мужской половой энергии. Мантэк Чиа, Майкл Винн. – Санта-Фе, Нью-Йорк, «Аврора Пресс», 1984 г.
9. Самомассаж с помощью *Ци* — даосский путь к омоложению. Мантэк Чиа. – Хантингтон, Нью-Йорк, «Хилинг Тао Букс», 1985 г.
10. Даосские способы использования стресса для повышения жизнеспособности. Мантэк Чиа. – Хантингтон, Нью-Йорк, «Хилинг Тао Букс», 1985 г.
11. Дао как метод целительной любви. Выработка женской половой энергии. Мантэк и Манивэн Чиа. – Хантингтон, Нью-Йорк, «Хилинг Тао Букс», 1986 г.
12. Цигун «Железная Рубашка», Часть I. – Мантэк и Мэниван Чиа. – Хантингтон, Нью-Йорк, «Хилинг Тао Букс», 1986 г.
13. Система упражнений Нейгун по очищению костного мозга. Мантэк и Мэниван Чиа. – Хантингтон, Нью-Йорк, «Хилинг Тао Букс», 1989 г.

14. Слияние Пяти Элементов, Часть I. Мантэк и Мэниван Чиа. – Хантингтон, Нью-Йорк, «Хилинг Тао Букс», 1989 г.
15. Массаж внутренних органов с помощью Ци «Ци Ней Цан». Мантэк и Мэниван Чиа. – Хантингтон, Нью-Йорк, «Хилинг Тао Букс», 1990 г.
16. Тайные даосские учения. Чань По Туань, перев. Томаса Клири. – Бостон, «Шамбала», 1986 г.
17. Даосская система И-Чинь. Перев. Томаса Клири. – Бостон, «Шамбала», 1986 г.
18. Книга равновесия и гармонии. Перев. и общ. ред. Томаса Клири. – Сан-Франциско, «Норт Пойнт Пресс», 1989 г.
19. Бессмертные сестры. Перев. и общ. ред. Томаса Клири. – Бостон. «Шамбала», 1989 г.
20. Тайны золотого цветка. Перев. Томаса Клири. – Сан-Франциско, «Харпер Коллинз», 1991 г.
21. Даосские первоисточники о жизнеспособности, энергии и силе духа. Перев. и общ. ред. Томаса Клири. – Бостон, «Шамбала», 1991 г.
22. Беседы о Ци. Дэвид Айзенберг. – Нью-Йорк, «Викинг Пингвин», 1987 г.
23. Дух китайской философии. Ю-Лянь Фунь. – Лондон, «Китай Пол, Тренч, Трюбнер энд Ко.», 1947 г.
24. Восемь бессмертных принципов даосизма. Квок-Мань Хо, перев. и общ. ред. Джоан О'Брайен. – Нью-Йорк, «Пингвин/ Меридиан», 1990 г.
25. Дао плотской любви. А. Исихара и Г. С. Леви. – Нью-Йорк, «Харпер энд Роу», 1968 г.
26. Даосские медитативные упражнения и способы достижения долголетия. Под ред. Ливии Кен. – Энн Арбор, Ми, издание Центра синологии Мичиганского университета, 1989 г.

27. Дао Те Чинь. Лао Цзы, перев. Жиа-фу Фень и Джейн Инглиш. – Нью-Йорк, «Рэндом Хауз/Винтаж», 1972 г.

28. Свет — лекарство будущего и наше исцеление сегодня. Джейкоб Либерман. – Санта-Фе, «Бер энд компани», 1991 г.

29. Основы китайской медицины. Джованни Мачиочиа. – Нью-Йорк, «Черчилль Ливингстон», 1989 г.

30. Даосизм и китайская религия. Генри Масперо. – Издательство Массачусетского университета, 1981 г.

31. Дао — закон Вселенной и целостная методика жизни. Хуа-чинь Ни. – Лос-Анжелес, Храм Вечного Дыхания Дао, колледж по изучению даосизма и традиционной китайской медицины, 1979 г.

32. Книга перемен и вечная истина. Хуа-чинь Ни. – Лос-Анжелес, Храм Вечного Дыхания Дао, колледж по изучению даосизма и традиционной китайской медицины, 1983 г.

33. Основа бытия. Даосская перспектива существования. Джон Пейнтер. – Арлингтон, «Пейпер Лантерн Паблицинг», 1982 г.

34. Теоретические основы китайской медицины. Манфред Поркерт. – Кембридж, Массачусетс, «МИТ Пресс», 1974 г.

35. Все о сексе (что вы хотели бы узнать, но боитесь спросить). Дэвид Ройбен. – Нью-Йорк, «Бентам», 1971 г.

36. Даосизм и обряд космического возрождения. Майкл Р. Сасо. – Пульман, «Вашингтон Стейт Юниверсити Пресс», 1989 г.

37. Грани даосизма. Очерки о китайской религии. Под ред. Холмса Уэлча, Анны Зайдель и др. – Нью-Хейвен, Лондон, «Йель Юниверсити Пресс», 1979 г.

38. Небо, Земля и Человек в Книге Перемен. Гельмут Вильгельм. – Сиэтл, Лондон, «Юниверсити оф Вашингтон Пресс», 1977 г.

39. Истоки китайской системы Цигун. Жвинь-минь Янь. – Ямайка-Плейн, Массачусетс, издание Ассоциации боевых искусств Яня, 1989 г.

40. Паломничество на запад. Часть I. Под ред. и перев. Энтони К. Ю. – Чикаго, Лондон, «Юниверсити оф Чикаго Пресс», 1977 г.

