

Лой-Со

Тибетский путь исцеления. Основные приемы

Аннотация

Тибет – страна полная тайн и удивительных возможностей, которыми обладают ее жители.

Книга рассказывает о шести ритуальных действиях, которые используют жители Тибета для пополнения энергетики организма.

Выполнение этого гимнастического комплекса активизирует все органы и системы человеческого тела, способствует восстановлению и нормализации обмена веществ. Те, кто систематически выполняют упражнения, отмечают у себя явные признаки омоложения.

Кроме того, эта практика – один из инструментов овладения волей, под действием которой человек раскрывает неизмеримые возможности скрытых в нем сил.

В дополнение к комплексу предложены и другие эффективные тибетские упражнения.

Лой-Со

Тибетский путь исцеления. Основные приемы

© Лой-Со, 2009

© ООО «Издательство „Вектор“», 2010

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Размышления о связи духовного и физического

Никто из нас не существует в мире изолированно. Мы – части одного целого, не имеющего границ во времени и пространстве. Древние представления о природе и человеке, которые, казалось бы, уже утрачены, на самом деле живут как некая общая память. То, что кажется навсегда забытым, возвращается. Ламы как истинные мудрецы сохранили знание о том, например, что человеку за разгадкой собственной жизни не надо отправляться в долгое странствие. Нужно лишь обратиться внутрь себя. Под этим подразумевается очищение разума и исправление воли, без чего любая попытка постижения истины будет неполной или несостоявшейся. Постигая мир и себя, человек открывает такие перспективы, перед которыми разум оказывается бессильным. Это царство мистической силы повторений, упражнений – подлинной духовной практики. Практикующий затрагивает тонкий (духовный) мир, который, разумеется, имеет аналоги и в нашем физическом строении. Поэтому, воздействуя на одну сторону, мы подвергаем изменению и другую. Вносятся коррективы в духовный мир – происходят подвижки в физическом плане. И, разумеется, наоборот.

Насколько же тесной является связь между физическим и духовным? Говорить о раз и навсегда заданных пропорциях сложно. Соотношение индивидуально. Кроме того, мера взаимозависимости меняется в разные периоды жизни. Только одно несомненно: связь эта существует, и не понимать ее – значит отказать самому себе в совершенствовании, поставить

перед собой ограничители, которые мешают развитию.

В каждый отдельный момент бытия человек своими действиями направляет течение собственной жизни. Тибетские ламы считают, что огромной силой обладает воля. Нельзя не вспомнить и то, чему учит христианская церковь: быть внимательным к своим помыслам, словам и поступкам, стараться не допускать греха даже мысленно, а если согрешил – искренне каяться и исправлять содеянное. Тогда и ваша жизнь, и жизнь тех, кто рядом, будет меняться к лучшему.

Изменить существующее положение вещей во благо, а не во вред – возможно. Сколь бы фантастичным это ни казалось, можно даже замедлить процессы старения организма. Если человеку удастся открыть себя живительной энергии, поступающей из Космоса, то клетки организма получат новый импульс. Их жизнь войдет в согласие с ритмом Вселенной, и это одарит вас здоровьем.

Конечно, никто не уберезется от старости, страдания и смерти – таков удел всего сотворенного. Однако мы можем наполнить жизнь иным смыслом.

Одним из примеров изменения себя и достижения «золотой середины», равновесия, к которому стремятся все, служит история Будды.

Царевич Сиддхартха (такое имя Будда получил при рождении) был сыном вождя, но стал аскетом. По рождению ему предстояло однажды взять в свои руки управление народом. Но было пророчество: он откажется от такой миссии и станет учителем миллионов, потому что ему предстоит узнать суть страдания. И это перевернет мир.

Отец Сиддхартхи постарался оградить сына от любых невзгод. Он создал ему тепличные условия – искусственную жизнь, в которой не было ничего, кроме веселья и молодости, и ничто не напоминало о смерти, болезни и страдании.

Но внешнее благополучие не принесло счастья. Сбылись предсказания. Даже Будда не смог укрыться от реальной правды земного мира.

Однажды в парке он встретил больного старика. Сиддхартха не ведал о существовании старости и заинтересовался у спутников, что это значит. В ответ он услышал: люди непременно становятся старыми – как этот незнакомец, и другого не дано. Ум Будды был смущен. Сбылось первое пророчество – о старости.

Спустя какое-то время Сиддхартха повстречал в том же парке совершенно немощного человека, которого била лихорадка. Он вновь спросил, что это значит. И тогда ему объяснили: люди болеют, и это почти неизбежно.

Третья встреча была еще трагичнее. Сиддхартха увидел покойника, которого несла траурная процессия. Так наследник узнал о существовании смерти и неизбежности ее для всего сотворенного.

Однако четвертая встреча дала наследнику надежду: Сиддхартха увидел благочестивого странника, аскета, который излучал свет и был одухотворен радостью. В этот момент царевич понял свое предназначение и решил тоже стать странником.

Будда уехал из города, нарушив запрет отца, отказался от богатств, украшений, дорогого платья – всей той роскоши, которой был окружен в своей «золотой клетке». Взамен надел рубище. Он стал аскетом, решив научиться правде странника.

Сиддхартха выбрал себе в удел отшельничество, медитируя в лесу. При этом он подвергал себя истязаниям, превратившись со временем в ходячий скелет. Но однажды Будда понял, что это – неверный путь.

Он погрузился в глубокую медитацию. И ему открылось, как можно устранить несчастья и страдания. Он стал просветленным.

Изменить себя – не значит изменить мир. Скорее, наоборот: мы изменяем себя для того, чтобы понять окружающее пространство как данное нам для того, чтобы быть его гармоничной частью. Это восстановление связей и традиций. Обретение надежной защиты. Вы каждый раз становитесь проводником и обладателем: стоя на земле, заручаетесь ее поддержкой, поднимая руки вверх – получаете дары Неба. Сумейте же правильно распорядиться этими подарками – ради жизни, – жизни как дара. Уметь оценить ее – вот

залог счастья. Обретайте мир в себе и радуйте им окружающих!

В этом помогут те способы и механизмы самосовершенствования, которыми издавна владеют тибетские ламы. В частности, так называемое «Око возрождения». Данная практика тесно связана с йогой, откуда и заимствованы ее упражнения. «Око возрождения» затрагивает тонкий и физический миры, равно способствуя изменениям к лучшему в одном и в другом.

Как на Тибете воспринимают строение организма человека

Энергетические центры тела – вихри

В теле человека насчитывается девятнадцать энергетических центров. Их называют вихрями. Семь из этих вихрей – главные, остальные – побочные. Их невозможно увидеть физическим зрением, потому что это врата в духовные поля. Расположены они согласно суставам: шесть верхних побочных вихрей соответствуют плечевым, локтевым и лучезапястным суставам и кистям рук; шесть нижних – тазобедренным суставам, коленям и голеностопным суставам со ступнями.

Вихри не изолированы друг от друга. От степени их взаимодействия зависит увеличение силы оздоровления и омоложения, когда все тело человека становится открытым для проникновения энергии тонких миров.

Если ноги человека не расставлены, то побочные вихри, образуемые вокруг коленных суставов, соединяются. В результате образуется один большой вихрь. В нем сконцентрировано столько энергии, сколько присутствует и в основных. Обычно мы не делаем широких шагов, не выполняем махи ногами, не садимся в шпагат, а потому этот огромный вихрь с нами всегда. Его форма меняется в зависимости от того, какое положение человек принимает в пространстве. Если интенсивность сконцентрированной в нем энергии достаточно велика, то о нем говорят как о восьмом главном вихре.

Семь основных вихрей связаны с определенными частями тела:

- первый (самый нижний) вихрь – в основании туловища;
- второй – на уровне верхней точки полового органа;
- третий – чуть ниже пупка;
- четвертый – посередине грудной клетки;
- пятый – у основания шеи;
- шестой – в середине головы;
- седьмой (напоминающий конус с обращенным кверху открытым основанием) располагается в голове над шестым вихрем.

Семь основных чакр

Эти вихри имеют прямое отношение к основным чакрам. Чакра – исходная точка для множества каналов, по которым проходит энергия. Их нужно представлять, чтобы контролировать прохождение живительной силы по телу и не нанести себе вреда. Тот, кто приступает к освоению оздоровительных практик, должен точно контролировать все процессы, происходящие в организме во время выполнения упражнений. Итак, необходимо знать и представлять себе основные чакры.

Муладхара. Находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара – красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием.

Свадхистхана. Расположена в центре половых органов и брюшной полости. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом.

Манипура. В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра

расположена в области поясницы на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.

Анахата. Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области сердца. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит – с осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.

Вишуддха. В переводе с санскрита – это «чистота», «очищение». Находится чакра в области горла. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. С этой чакрой связаны слух, звуки. Она соотносится с творящим духом.

Аджня. Слово означает «приказ», «руководство». Чакра расположена между глазами, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр – вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов.

Сахасрара. Находится в верхней части головы – на темени. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

Энергетическое поле человека

В здоровом теле все вихри вращаются с очень большой скоростью. Это позволяет жизненной силе достичь всех органов. Если же происходит сбой в ритме одного или нескольких вихрей, поток энергии слабеет или затухает вовсе. Тогда и возникает болезнь, начинается старение клеток.

Вихри – движущаяся энергия, которой подпитывается организм. У здорового человека внешние границы вихрей выходят за пределы тела, создавая особую ауру. Говорят даже об энергетическом поле, окружающем каждого из нас. Если в нем нет брешей, плотность энергии велика, и она защищает человека от негативных воздействий, как внешних, так и внутренних. Создается нечто вроде защитной окружности, в которой мы пребываем. Ее еще называют гигантским энергетическим яйцом.

В тонком духовном поле скрыт универсальный символ тайны сотворения мира, возникновения жизни. Не случайно у разных народов существует огромное количество мифов и преданий, в которых яйцо упоминается в связи с зарождением жизни. Из него, например, вылупляется солнце (золотой желток), разделенные небо и земля. Или птица Феникс: погибая в огне, она вновь появляется из собственного же яйца.

В христианстве яйцо – символ воскресения из мертвых, вечной жизни. Это еще и знак надежды и веры в возрождение, восстановление. Это знак расположения и согласия.

Энергетическое поле человека, его аура – и есть сгусток энергии, образующий по форме нечто яйцевидное. Плотность поля не однородна. Самая высокая плотность – ближе к центру, затем она уменьшается. У здорового человека плотность вихрей даже ближе к внешним границам остается достаточно высокой. У старого и больного почти вся энергия вихрей сосредоточена вблизи центра, внешние же границы совпадают с телесной оболочкой. Такая аура едва защищает организм и едва справляется с задачей пополнения его силой. Чтобы усилить энергию, требуется выполнить ряд специальных упражнений. Каждое из них оказывает свое благотворное воздействие, восстанавливая плотность энергии и расширяя ее поле. Это и возвращает человеку силы и здоровье.

Почему так важны духовные практики

Практика восстановления тонкой духовной оболочки получила название «Око возрождения».

Занимаясь упражнениями, созданными тибетскими ламами, вы сможете открыть двери в

мир сверхразумного, сверхреального. Это настроит ваше внутреннее зрение, с помощью которого видна суть явлений – взгляд за пределы видимого.

Существует шесть основных ритуальных действий, входящих в практику восстановления энергии вихрей. Выполняйте каждое из них, и вы почувствуете настоящий оздоровительный эффект. Это, конечно же, не означает, что вы чудесным образом помолодеете и в итоге вернетесь к блаженному существованию в утробе матери. Но сможете, если динамические характеристики тонкого тела придут в норму, ощутить прилив сил, обрести отличное самочувствие.

У молодого, полного энергии, пышущего здоровьем человека динамические характеристики всех главных вихрей равновелики и гармонично сочетаются с характеристиками побочных вихрей. В тонком теле человека средних лет основные вихри имеют разные скорости и силу вращения. То есть происходит некоторый разноряд, уже нет внутренней согласованности. Это приводит к нарушениям обменных процессов, заболеваниям суставов, сбоям в иммунной системе. Человек теряет контакт с Космосом, оказывается в плену разрушающегося физического тела. Увеличение рассогласованности в показателях вихрей и потеря энергии подталкивают заболевания и ускоряют старение организма. Все эти негативные процессы можно замедлить, если научиться восстанавливать «вихревое» состояние живительной силы.

Практика выполнения «Ока возрождения» близка к опыту йоги и тантризма. Что касается второго, то это течение получило свое название от санскритского *tantra*, что означает «основа», «сущность». В более узком смысле слово «тантра» подразумевает практику, направленную на овладение энергией. Сторонники тантризма полагают, что тело человека – это микрокосм. Воздействуя на него определенным образом, можно овладеть Космосом и космической энергией. В итоге происходит единение с высшим светом и освобождение от дурной цепочки пребывания во времени.

Сторонники тантры признавали три тайны – мысли, слова и дела, считая их нераздельными гранями единства Вселенной. Иными словами, мысль, слово и дело – проявления единого божественного начала, которое обнаруживается и в органическом мире. Постигание этого единого начала возможно при произнесении мантр и воспроизведении ряда ритуальных действий.

Человек ныне слишком привязан к физическому, телесному. Тонкое естество заблокировано, духовный уровень оказывается закрыт. Поэтому духовные практики призывают людей не столько к чистой отрешенности, сколько к пробуждению, к овладению скрытыми в нас энергиями. Нужно активизировать все ресурсы. Причем необходимо выявить и самые низшие, разрушительные энергии, чтобы «оседлать тигра» – превратить яд в лекарство, негативное – в позитивное.

Многие люди надеются отыскать абсолютную панацею, чтобы мгновенно излечиться. Некоторые полагают, что теперь у них есть и эликсир вечной молодости. Такие упования приведут в тупик, потому что они обманчивы. Ожидание легкого и быстрого результата закрывает настоящую перспективу и понимание того, что для оздоровления требуется проделать долгий путь. Но этот путь стоит того, чтобы однажды ступить на него и пройти до конца...

Энергия кундалини

На Востоке энергию представляют как некоторое развертывание, употребляя загадочное слово «кундалини». Остановимся на этом подробнее.

Речь идет о понимании энергии как космической силы. Она присутствует и в человеке. В нем есть кундалини – сила жизни. Ее сворачивание вокруг себя подобно змее, как полагали в Древней Индии, и развертывание по спирали символизируют, с одной стороны, состояние покоя, статики, а с другой – движение, динамику. В свернутом виде энергия находится в центральной точке и представлена и в физическом плане, и на уровне тонкого тела.

Неподвижной энергия пребывает в Муладхара-чакре. Пробуждаясь, она движется по восходящему направлению через чакры, объединяясь в итоге с космической силой на уровне тысячелепесткового лотоса.

Существо кундалини – световое и звуковое одновременно. Свет связан с тонким миром, звук же отсылает к началу творения мира, Космоса. Это особое состояние единства, в котором нет существенных различий между звуковыми и световыми волнами. Речь идет о том, что слышимо внутренним ухом (не нашим физическим органом слуха, а тем, что есть в тонком теле) и внутренним оком. Только эти изначальные волны облекаются в грубый – материальный – звук и столь же очевидно воспринимаемый свет, которые представляют собой проявления глубинных основ Космоса.

Предложенная вам практика пробуждает кундалини – начинается этап ее динамического развертывания. Благодаря ей лотосы расцветают, раскрываются. Более того, она увлекает их к высшему центру.

Человек, который овладевает энергией, не стремится к тому, чтобы зафиксироваться в каком-либо одном состоянии. Он направлен к освобождению. Силы лишь открывают ему путь. Тот, кто стремится к жесткому контролю над раскрывающейся энергией, никогда не обретет желаемого исцеления, гармонии и не достигнет высшего состояния – за пределами воспринимаемого, в области чистого созерцания. Он останется только в пределах реализации индивидуального начала, но не постигнет полноты космического.

Выход – в достижении Аджни-чакры. Здесь находится священный слог «Ом». С этой чакрой связано открытие «третьего глаза» – «ока познания». Далее постигается желаемая Сахасрара. Это «жилище блаженства», как называют его в индуизме. Достигший его, прорывается через время и пространство, достигает наивысшего состояния.

Таким образом, если подходить к упражнениям, о которых пойдет речь ниже, исключительно как к неким физическим механизмам, вы рискуете существенно ослабить воздействие энергии на ваш организм. Сам целительный эффект будет смазан, хотя все равно проявится.

Изменения в тонком теле сказываются и на состоянии тела физического. Впрочем, каждый из нас знает: стоит нашему духу «застояться», потерять из виду ориентир, как тут же начинает подводить и тело. Заботясь о своем духовном совершенствовании, стремясь к благу и всеохватной, безграничной любви, доброму делу мы начинаем физически выздоравливать. Любовь и умное, доброе начинание, следование принципу «не навреди и оберегай» – наши верные спутники к тому чтобы здоровье и жизнь изменились к лучшему.

Приступаем к освоению древнетибетской практики

Главные принципы практики «Око возрождения»

Эффект целительных практик состоит не только в физическом выздоровлении, но и в изменении вашего мироощущения. Вы посмотрите по-новому на окружающих, откроете для себя больше радостей в привычном. Вы сами окажетесь более способными дарить людям тепло и заботу. В установлении таких гармоничных отношений и скрыт залог настоящего возрождения.

Главные принципы, о которых следует помнить, занимаясь практикой тибетских лам, очевидны:

- соблюдение жестких нравственных принципов;
- самосовершенствование благодаря самодисциплине;
- контроль над дыханием и способность воздействовать на потоки энергии в теле;
- владение чувствами и эмоциями;
- навыки концентрации и медитации;
- слияние с высшим духовным началом.

В известном смысле это дисциплинированность духа, способ достижения просветления, а

также самообуздание как необходимая составляющая воссоединения с божественным началом.

Придерживающиеся такой практики люди, принимая определенное положение тела в пространстве и настраивая свой ум на медитацию, стремятся к космическому единству, союзу. Если вы этого добились, то обрели гармонию отношений, восстановили баланс сил и настроились на космический ритм. Тот, кто пытается обрести такую целостность, идет по пути, ведущему к совершенству и освобождению.

Самовоспитание предполагает прохождение восьми этапов, аналогичных восьмеричному буддийскому пути:

- Самоконтроль. Придерживаться основных моральных принципов: отрицание насилия, правдивость, воздержание от воровства, целомудрие и отказ от алчности.
- Самообуздание. Постоянно следовать правилам: чистота, удовлетворенность, аскетизм, изучение традиций, преданность Богу.
- Телоположение. Постоянная тренировка в совершении ритуальных действий.
- Контроль над дыханием. Умение выдерживать четкий дыхательный ритм.
- Отвлечение от себя. Органы чувств постепенно перестают реагировать на внешние раздражители, благодаря чему человек оказывается способен погрузиться в созерцание и достичь просветления.
- Сосредоточение разума. Это умение фиксироваться на одном объекте, чтобы не отвлекаться на другие, а затем и углубление в себя.
- Медитация. Состояние, когда умом овладевает объект сосредоточения.
- Глубокая медитация.

Правила выполнения упражнений

Сказав о самом главном, о сущности практики «Око возрождения», пора переходить к описанию правил выполнения упражнений.

Каждое ритуальное упражнение следует выполнять по одному разу. Весь комплекс – три раза в день. И так в течение недели. Но останавливаться на этом не стоит. Вступив на путь обретения силы, вам нужно раз от разу прибавлять количество упражнений. Каждую неделю – по одному повторению, пока не будет достигнуто 21 повторение каждого упражнения. Вы не должны чувствовать при этом ни усталости, ни перенапряжения.

Если выполнение всех ритуальных действий в полном объеме все-таки затруднительно, можно разбить их на части и выполнять в несколько приемов. Однако следует придерживаться строгой последовательности пяти ритуальных действий. Это позволит максимально восстановить энергетическое поле.

Если вы разделяете комплекс на половины, то выполняйте упражнения утром и вечером. Количество повторений того или иного действия должно быть максимальным именно с утра, поскольку это обеспечит вам надежную защиту на весь день.

Чаще всего бывает довольно трудно выполнить первое действие – вращение вокруг своей оси. Многие люди, у которых оно не получается, сразу опускают руки и прекращают выполнять весь комплекс. Этого делать не стоит. Помните, что ритуальные вращения вы производите не перед жюри конкурса. Даже малейший эффект, производимый ими, уже дает вам силы и поддерживает вашу ауру. Выполняйте вращение так, как сможете. Через некоторое время у вас обязательно получится, причем столько раз, сколько будет нужно. Может, потребуются день, а может, месяц или год – в каждом случае время привыкания разное. Зато какую силу вы ощутите! И уж точно не пожалеете о приложенных усилиях!

Не стоит расстраиваться, если вам покажется, что что-то не получается: поза не та, руки неправильно расположены, да и вообще нет ожидаемого эффекта. Важно соблюсти высший смысл практики, а ее эстетическая, внешняя сторона проявится позднее, когда вы станете выполнять движения автоматически, больше внимания уделяя сосредоточенности и исправлению сознания.

Строение тела сугубо индивидуально. Нет двух похожих людей. Кроме того, мы различаемся и по гибкости, растяжимости наших мышц. У кого-то может быть ослаблен вестибулярный аппарат. Если вы почувствуете головокружение и вам действительно станет невозможно выполнять первое ритуальное действие, на начальном этапе пропускайте первое упражнение, начиная выполнение комплекса сразу со второго. Дайте себе фору в полгода, но потом все-таки беритесь за освоение пропущенного ритуального действия.

Утром лучше всего делать комплекс на восходе, вечером – на закате. Помните, что солнце дает энергию всему живому. Это светило «поставлено» на небосводе, чтобы сопровождать человека. Известно, как тяжело нам бывает зимой, когда мало солнечного света. Мы чувствуем себя уставшими, поникшими, словно цветы, поставленные в вазу без воды. Упражнения, выполняемые на рассвете, вызовут прибавление жизненной силы. На закате вы тоже успеете впитать в себя последние перед наступлением ночи световые излучения. Однако не расстраивайтесь, если у вас не получается совпадения с солнечным ритмом, – к сожалению, в условиях современного города это не всегда осуществимо. Выполняйте утреннюю часть ритуальных действий, когда вам удобно. Но обязательно до полудня – на восходящем движении светила.

Разделять комплекс целесообразно только тогда, когда вам трудно выполнять его целиком за один прием. Постепенно привыкнув к его объему, снова вернитесь к выполнению упражнений либо утром, либо вечером. Наступит время, когда вы сможете проделать все упражнения по двадцать одному разу как единый комплекс. Выполняйте их на восходе или на закате, но с утра – предпочтительнее. Делайте это в течение четырех месяцев. Потом приступайте к освоению второй серии, начав с трех раз и, как при освоении первой части, прибавляя повторы каждую неделю. Но и это не предел. Главное – не переходите границ разумного и оправданного. Помните, что ваши физические усилия сопряжены с изменениями в тонком духовном мире. Не допускайте перенапряжения и переутомления.

Ритуальные действия важны все вместе и каждое в отдельности. Если все-таки трудно приступать сразу ко всем упражнениям, можно не брать за самое первое или одно из последних. Однако через некоторое время, которое определяется индивидуально, их следует обязательно освоить.

Конечно, бывают ситуации, когда человек физически не в состоянии справиться с каким-то упражнением. В этом случае придется ограничиться тем, что доступно. Сама тибетская система обращается к человеку максимально возможной для исполнения стороной. Не только вы нацелены на «Око возрождения», но и оно ориентировано на вас. Это шаги навстречу, ведь без согласованности и адаптации нельзя достичь успеха.

Практику «Око возрождения» можно рассматривать как подготовительный и профилактический этап. Если вы хотите продвинуться дальше, то присмотритесь к йоге, тайцзи или цигун. Можно под руководством опытного наставника выбрать наиболее оптимальный путь, совместив различные практики и включая ритуальные действия тибетских лам как способ восстановления динамических характеристик вихрей.

Выполняя даже те упражнения, которые направлены на омоложение вашего организма, вы не сможете действовать как заводная машина. Усталость непременно наступит. Это выражается и в дыхании, оно становится учащенным. Отдохните, не форсируйте темп. Дышать следует ровно. О том, какое дыхание предпочтительно, вы узнаете далее. Старайтесь дышать, если это не доставляет труда, в таком же темпе, в каком выполняли упражнения.

Если же вы не чувствуете усталости, то остановки между повторениями одного и того же ритуального действия не делайте. Движения выполняйте как серию. Но между двумя разными ритуальными действиями обязательно отдохните, расслабьтесь. Встаньте прямо, положите руки на талию и сделайте медленные, полные вдохи-выдохи. Внимание сосредоточьте на точке, которая находится внутри живота в области пупка. Вы ощутите, как энергия проходит по телу. В паузах во время выдоха всегда следует расслабляться. Мысленно представьте, как «отработанная» энергия исчезает, открываются каналы для прохождения новой, чистой жизненной силы.

Помимо правильно организованного отдыха нельзя пренебречь и водными процедурами, которые следует принимать после выполнения ритуальных действий. Лучше всего – теплый, но не горячий, душ. Важно, чтобы вода стекала с вашего тела. В таком случае она вбирает в себе еще и энергию воздуха. Это удваивает эффект занятий. Если вас раздражает поток воды, то примите ванну, но находитесь в ней недолго, чтобы не простудиться. Вода для ванны должна быть чуть-чуть теплее. В конце концов, просто оботритесь влажным полотенцем, а потом вытретесь насухо.

Помните, что не стоит обливаться холодной водой, обтираться с неистовством. Не допускайте проникновения холода внутрь. Это сводит на нет эффект от занятий. Вихри приносят вам энергию тепла и света, ее надо сберечь. Если же вы привыкли к холодному обливанию, закаливанию, то не выполняйте эти процедуры ни до, ни после занятий хотя бы часа три.

Режим занятий

И еще о режиме занятий. Встречаются люди, которые только начав интересоваться оздоровительной практикой через некоторое время дают себе множество поблажек. Они могут сокращать время, отводимое на занятия, или вовсе пропускать их. Конечно, очень трудно побороть лень. Однако любая восточная система, какую бы вы ни выбрали, направлена на изменение вашей воли. И в ее методичности кроется залог успеха. Вы изменитесь. Внутри вас родится новый человек, о существовании которого вы и не подозревали. Любая практика нацелена на то, чтобы этот новый человек был мудрым, здоровым, духовно красивым, добрым. Постарайтесь переключить свой разум на понимание этого важного аспекта занятий, и они предстанут перед вами в совершенно ином свете.

Из семи дней в неделю следует заниматься шесть. Даже два дня пропуска занятий практикой «Око возрождения» снижают эффект. Большой же перерыв почти сводит его к нулю. Однако не отчаивайтесь, если такое произошло. Досадно, и все же... Начинайте опять, кропотливо, постепенно. Вы же знаете, что вода камень точит...

Сначала на выполнение всех пяти ритуальных действий потребуется до получаса. Когда у вас появится опыт, вы сделаете их и за половину этого времени. Всегда можно отыскать, даже при самом напряженном графике дня, время, чтобы сделать упражнения. Ваши старания окупятся – вы приобретете запас энергии, который позволит вам быстрее справиться с самими важными и трудными делами. Выделенные полчаса для ритуальных действий «Ока возрождения» вернутся к вам часами, сэкономленными на быстро сделанной работе.

Питание

Для того чтобы добиться совпадения с ритмом космической жизни, необходимо по-другому подойти и к питанию. Очень важно составить особый рацион для получения максимальной пользы от занятий.

Питание должно быть сбалансированным, то есть с уравновешенными полярными началами. Лучше всего покупать продукты у людей, которые их производят, – в таких продуктах больше «живой» энергии. Конечно, для горожан это почти не реально. Тогда лучше всего есть много зерновых и овощей, добавляя в свой рацион молочные продукты, а также время от времени яйца.

За один прием ламы едят только один вид продуктов. Они никогда не смешивают блюда. Если утром каша, то ею и ограничивается завтрак. Если на обед выбраны бобы, значит, только бобы. Овощи – отдельно, причем и их предпочитают не смешивать. Тем более не допускается, чтобы вареные блюда сменяли жареные. Соблюдается принцип единообразия.

Если вы не считаете для себя возможным исключать из рациона мясо и рыбу, то ешьте и их. В таком случае важно соблюдать особый порядок: постарайтесь не смешивать за один

прием пищи продукты, которые относятся к разным категориям. Скажем, съедайте мясо отдельно от овощей. Так поступают, как известно, большинство детей, поскольку они в большей степени, чем взрослые, следуют природным склонностям человека. Только взрослея, попадая в плен цивилизации, мы обретаем другие гастрономические привычки. За что и расплачиваемся ранним старением и болезнями.

Спросите о самочувствии у тех, кто выбрал для себя раздельное питание, и наверняка услышите, что человек стал чувствовать себя лучше, у него появились силы. Так что мясо – отдельно, рыбу – отдельно, овощи – отдельно, фрукты – отдельно, сухую пищу – отдельно, напитки – отдельно и т. д. Кроме того, следует разделять пищу белковую, углеводную и жирную. Потратьте время на составление правильного сбалансированного меню, и это послужит катализатором улучшения обменных процессов и усилит эффективность выполнения ритуальных действий.

Современная цивилизация, в особенности европейская, отличается невиданными скоростями. Человек научился сжимать пространство и даже, кажется, время. Но взамен утратил способность получать радость от неспешности жизни, размеренности существования. Диковинкой стали знаменитые чайные восточные церемонии. Они представляются музейными раритетами, хотя это не более чем правильная процедура мистического пополнения энергией, в результате чего люди получали силы, и им открывалась неземная мудрость.

Да и у русских людей прием пищи когда-то напоминал особый ритуал. Начинался он с благодарения Бога за ниспосланные дары. Тем самым как бы признавалась связь между Небом и тем, что происходит в конкретный момент на Земле.

В Тибете принято быть за трапезой чинными, неторопливыми и молчаливыми. Ламы во время еды всегда сосредоточены, их ум направлен на постижение великой загадки, а потому еда часто сопровождается вхождением в медитацию. При этом вся твердая пища тщательно пережевывается, чтобы она стала почти жидкой. Такое преобразование имеет свой священный смысл. Человек подтверждает некогда данную ему способность изменять сотворенное. Это наводит на мысль, что он может изменить и себя.

Из напитков лучше всего чистая вода, которую следует пить медленно, небольшими глотками. Один лама показал мне, как можно утолить жажду даже каплями. Вода нисходит с неба и несет в себе его могущество. Оставаясь на земле, она напоминает нам о вышнем. Поэтому каждый раз, когда мы пьем, наше тело наполняется атомами космической жизненной силы. Проникновение в нас воды, воспринимаемой как дар, – это своего рода внутреннее омовение нашего тела, поступление воды к главным точкам физической организации человека, а через это – соприкосновение с тонким духовным миром.

Именно вода у лам считается питьем, все остальные жидкости, даже чай и молоко, воспринимаются как пища, которую следует пережевывать, преобразовывать.

Не употребляйте долго хранящиеся, замороженные продукты. Ешьте овощи и фрукты, которые вбирают в себя живительную энергию солнца, особенно в сезон созревания плодов. В них содержатся наиболее живительные соки, дающие нам запас сил.

Никогда не пере едайте. Легкое чувство голода – это нормально. Ни в коем случае не наедайтесь на ночь. Это верный путь появления шлаков и вредных веществ, которые служат источниками болезней.

Не стоит есть консервированные продукты, даже самые вкусные и полезные. Они – знаки разрушенной связи, заменители настоящих природных даров.

Лучше употреблять крупы, которые не прошли обработку на заводах и фабриках. В древности существовало поверье, что растения испытывают те же страдания, что и люди. Умирая и воскресая, они получают мистическую силу, которой наделяют и человека.

Все, наверное, знают, что многие на Тибете и в Индии не едят ни мясо, ни рыбу. Зато пьют воду. Не менее 2–3 л в день. Она должна быть комнатной температуры, чтобы усваиваться. Лучше всего пить травяные настои. Пейте глотками, не спешите. Нельзя запивать пищу или пить чай сразу после еды. Лучше подождать – хотя бы минут 20–30.

Пищу следует тщательно пережевывать, чтобы слюноотделение подготовило органы пищеварения к максимально эффективному ее перевариванию.

Ешьте так, будто вы выполняете упражнения, – сосредоточенно и внимательно. Не отвлекайтесь от самой процедуры.

* * *

Итак, вы узнали о смысле, принципах, правилах и условиях занятий. Теперь настал черед самих ритуальных действий. Их всего шесть, так что запомнить не трудно.

Описание ритуальных действий

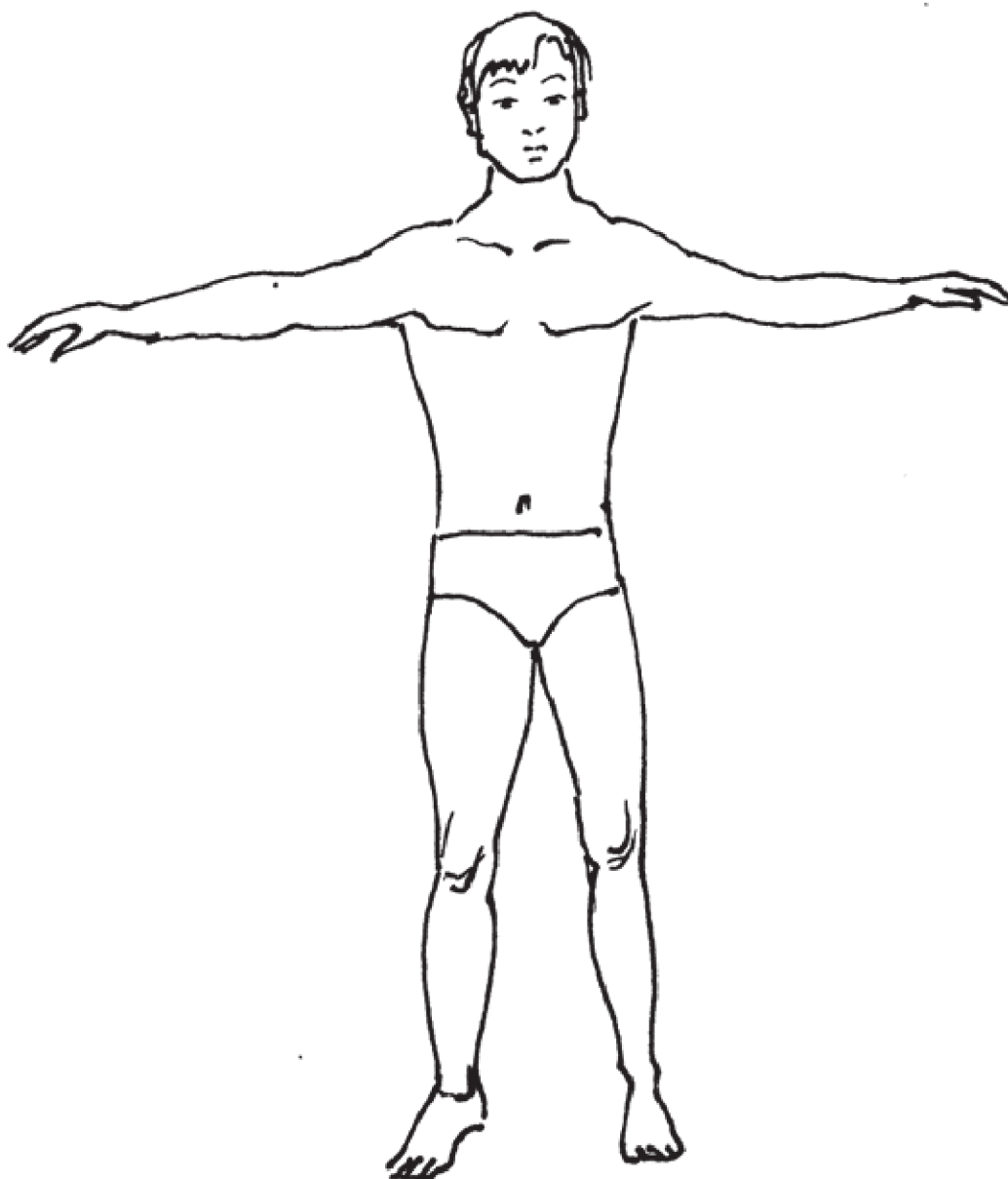
Первые пять ритуальных действий предназначены для оздоровления и укрепления организма. Степень их воздействия зависит от настроения и желания почувствовать себя моложе. Если вы сами, несмотря на свой возраст, молоды в душе, то и биологически организм будет подстраиваться под такое самовосприятие. Приступая к упражнениям «Ока возрождения», сформируйте представление о себе как о здоровом, красивом, успешном человеке.

Первое ритуальное действие

Оно очень простое. Выполняется для придания вихрям инерционного момента. То есть вихри набирают обороты, устанавливаются определенные скорость и частота их вращений, которые затем будут поддерживаться.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Примите исходное положение. Для этого встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Колени не сгибайте. Смотрите перед собой. Голову также держите прямо. Руки вытяните на уровне плеч в стороны (рис. 1).



2. Начинайте вращаться вокруг своей оси слева направо. Представьте, что ваши руки – стрелки часов, которые движутся по ходу смены времени, или вы вращаете невидимый обруч. Выполняйте вращение, пока не ощутите легкое головокружение.

Обычно бывает достаточно уже 10 вращений, чтобы у вас начала кружиться голова. Соответственно это будет вашим пределом. Лучше всего начать с трех вращений. Не спешите форсировать события. Помните, что усталость – не тот результат, которого нужно достичь. Если после выполнения действия вам стало не по себе, вы почувствовали усталость, вам захотелось присесть или прилечь, не противьтесь своему желанию. Сделайте именно так, как подсказывает организм.

Никогда не переступайте грань возможного. Прилив тепла и повышенное слюноотделение – максимум последствий, которые допустимы. Если же подкатывает тошнота, то сделайте паузу. И помните о правильном ритмичном дыхании. Каким оно должно быть, вы узнаете в специальной главе, посвященной дыхательным техникам.

Избавиться от головокружения поможет несложная техника. Чтобы не возникало ощущения «бегущих» перед глазами картин, фиксируйте взгляд на одной точке перед собой. Тогда вам будете казаться, что окружающие картины не меняются, возникнет эффект покоя. Поворачиваясь, не отрывайте взгляд от избранной точки. Когда же она на мгновение будет

уходить из поля зрения, как можно скорее найдите ее.

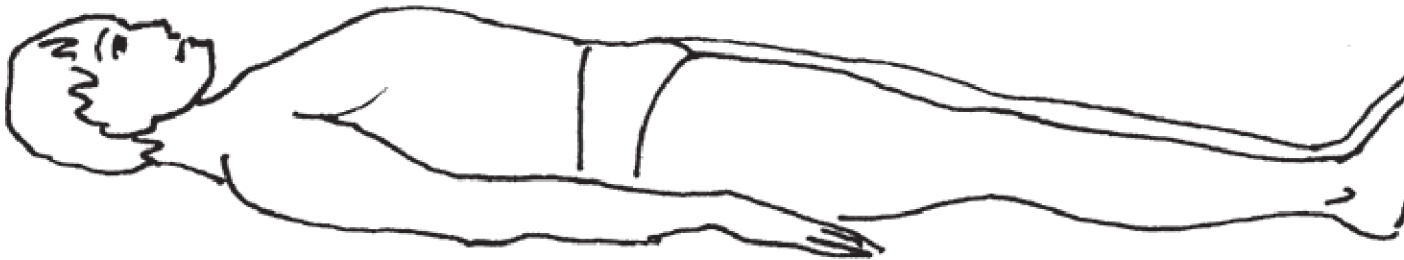
Внимание! С осторожностью следует выполнять первое ритуальное действие тем, у кого есть заболевания суставов, гипертоническая и сердечнососудистые болезни.

Второе ритуальное действие

Оно наполняет вихри силой тонкого мира, увеличивая скорость и темп вращения и поддерживая его на таком уровне. Действие столь же простое, как и первое.

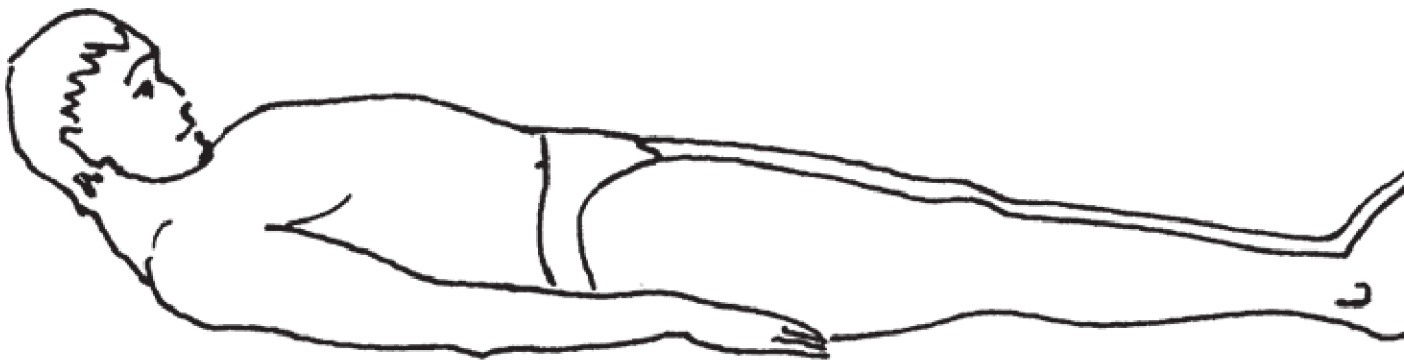
МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Примите исходное положение. В данном случае это будет положение лежа на спине. Лучше всего расположиться на коврик или теплой подстилке. Она не должна быть ни слишком мягкой, ни слишком твердой. Главное ее предназначение – не допустить проникновения холода, а также создать условия для созерцания (рис. 2а).

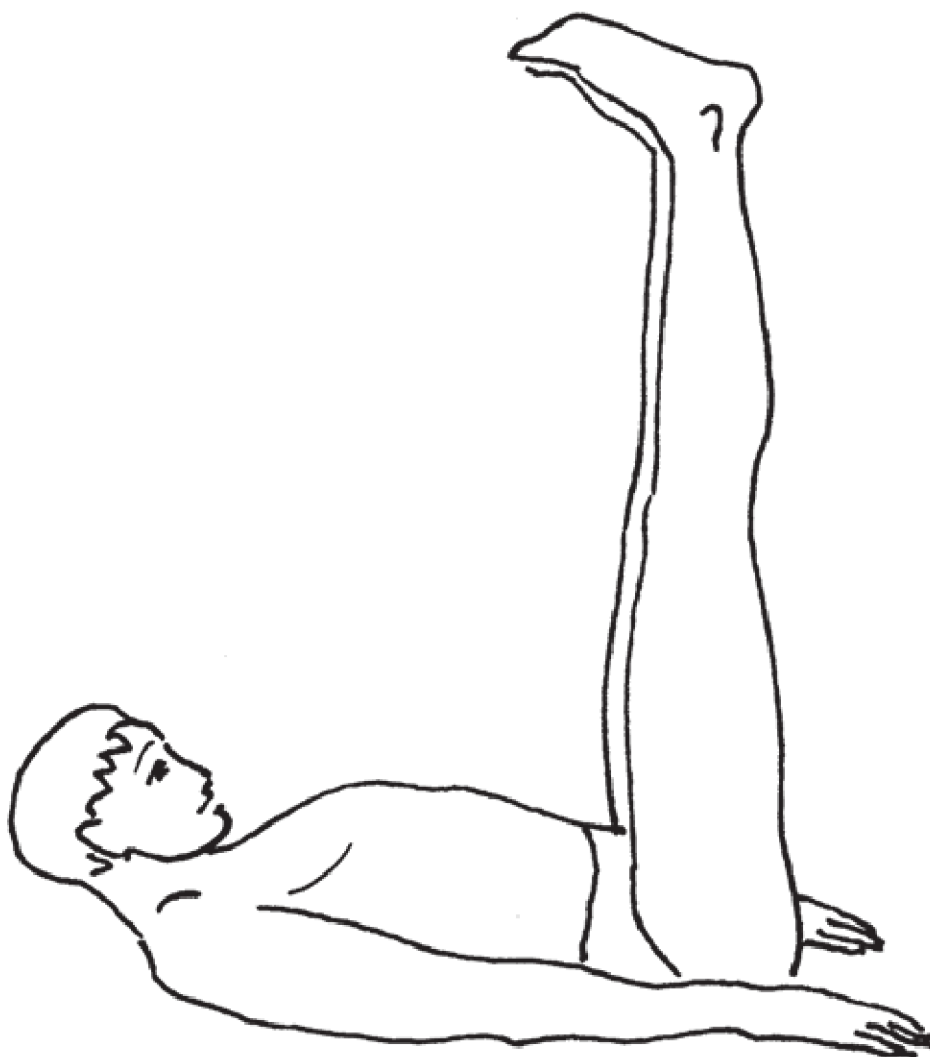


2. Ноги соедините. Пальцы ног направлены вверх. Руки вдоль туловища. Ладони прижаты к полу, пальцы рук соединены. Глаза слегка прикройте. Помните, что любое действие – это еще и составляющая огромного процесса созерцания, приготовление к нему. Лягте удобно, чтобы не чувствовать дискомфорта. Не допускайте болей в позвоночнике.

3. Потянитесь всем телом, почувствовав упругость мышц. Затем медленно поднимайте голову, не отрывая туловище от пола, чтобы коснуться подбородком груди (рис. 2б). Будьте осторожны, не допускайте излишних усилий, чтобы не травмировать позвонки и мышцы шеи.



4. Поднимайте прямые ноги вверх. Не сгибайте колени и не опускайте голову. Необходимо довести ноги до вертикального положения, чтобы между ними и туловищем образовался прямой угол. Поясницу от пола не отрывайте (рис. 2в).



5. Далее, если позволяет ваше физическое состояние, постарайтесь завести ноги дальше, словно вы пытаетесь сделать «полусвечу». Но не заводите их слишком далеко. Ноги не должны касаться пола за головой.

6. Как только начинает приподниматься поясница, остановитесь, зафиксируйте на мгновение положение тела и медленно опустите на пол и голову, и ноги. Расслабьтесь, отдохните. Почувствуйте мягкость всех мышц.

Повторите упражнение еще раз.

* * *

При выполнении второго ритуального действия очень важно не допускать сбоя в дыхании, уметь точно координировать вдох-выдох и соответствующие движения. Вначале сделайте выдох. Этим вы освобождаетесь от отработанной «энергии» и открываете пути для пополнения сил. Когда приподнимаются голова и ноги, сделайте медленный, глубокий и полный вдох, когда они опускаются – продолжительный, сильный выдох.

Хотя у вас, скорее всего, не возникнет трудностей с этим упражнением, вы, возможно, почувствуете напряжение мышц и захотите сделать паузу. В этом случае дышите в том же ритме, что и при выполнении движений. Чем более глубоки вдох и выдох, тем выше эффективность практики.

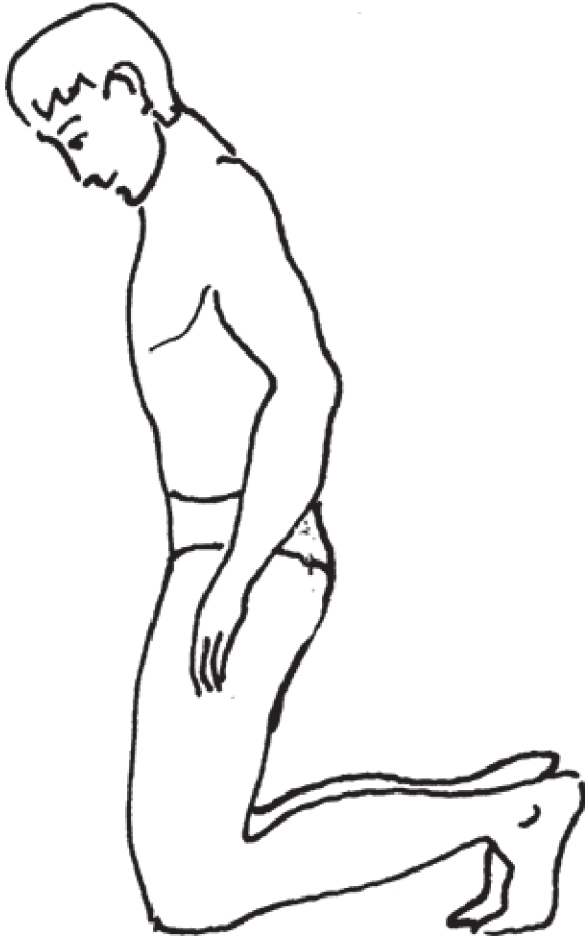
Третье ритуальное действие

Его можно делать сразу после первых двух – без паузы на отдых. Предназначение упражнения – продлить эффект от предыдущих движений.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Примите исходное положение. Для этого встаньте на колени. Туловище держите прямо. Колени находятся на расстоянии ширины таза. Бедра – вертикально. Упирайтесь в пол кончиками пальцев ног. Руки слегка согнуты в локтях. Ладони лежат на задней поверхности бедер под ягодицами. Смотрите перед собой. Глаза слегка прикрыты.

2. Наклоните голову вперед, стремясь прижать подбородок к груди. Зафиксируйте положение (рис. 3а).



3. Медленно отведите голову назад и приподнимите подбородок, словно пытаетесь вытянуться вверх. При этом грудная клетка выпячивается вперед, спина немного прогибается. Почувствуйте небольшое напряжение в мышцах груди и спины. Плечи отводите назад. Руками опирайтесь о бедра (рис. 3б). Зафиксируйте это положение на мгновение.



4. Вернитесь в исходное положение.

Если вы почувствовали усталость, сделайте паузу, а затем повторите все сначала еще раз.

Здесь важно соблюдать четкую согласованность движений и дыхания.

* * *

Вначале необходим глубокий и полный выдох. Вы избавляетесь от старого, использованного, и готовитесь к пополнению новым, мощным. Прогибаясь назад, сделайте глубокий полный вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох. Дыхание не может быть поверхностным, иначе вы не откроете энергетические каналы для наполнения их живительной энергией. Каждая клеточка вашего организма должна быть подключена к процессу обновления и возрождения. Это устанавливает связь между физическим и тонким духовным мирами.

Особенно важно следить за полнотой выдоха. Известно, что многие легочные и сосудистые заболевания приводят к тому, что выдох сокращается, сила его уменьшается, это ведет к нежелательным последствиям, а в итоге – к раннему старению. Старайтесь выдохнуть столь полно, сколько можете. Но не до головокружения. Не перестарайтесь!

Четвертое ритуальное действие

Оно сложнее, чем три предыдущие. На освоение данного упражнения уйдет больше времени, но вы обязательно справитесь и с ним.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

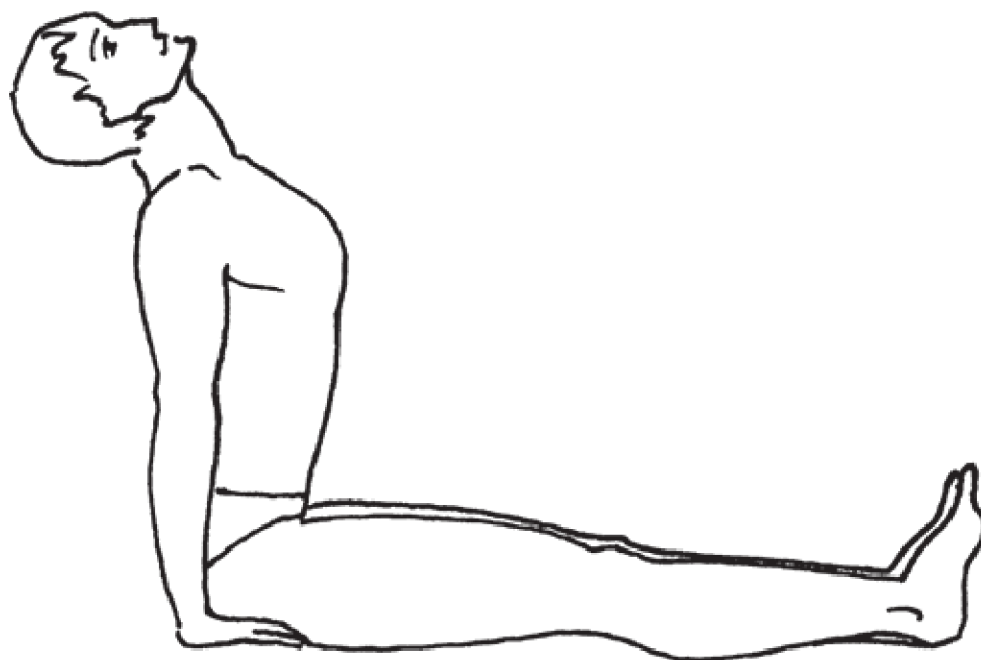
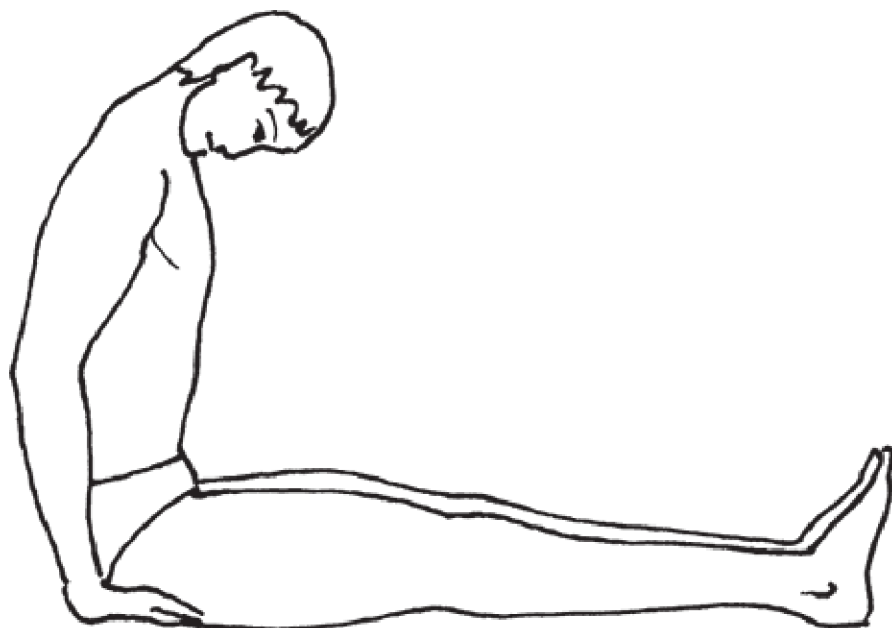
1. Примите исходное положение. На сей раз – сидя на полу. Ноги вытянуты, пальцы вместе. Ступни разведены на ширину плеч. Пальцы ног направлены вверх. Спина прямая. Голову также держите прямо, смотрите перед собой. Ладони касаются пола по бокам от

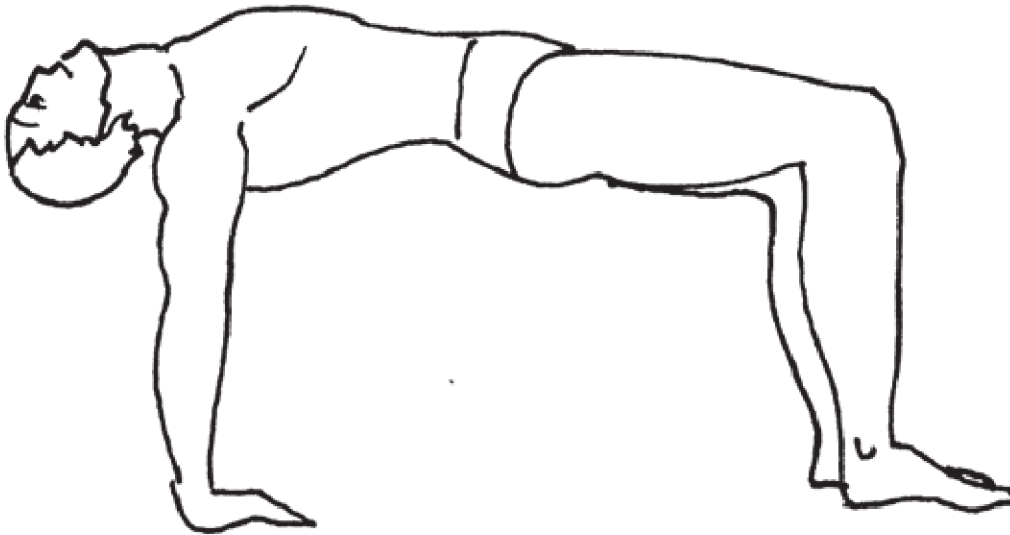
ягодиц. Пальцы рук сжаты и направлены вперед.

2. Медленно опустите голову вперед, прижимая подбородок к груди (рис. 4а). Помните об осторожности. Зафиксируйте положение на мгновение.

3. Затем отводите голову назад – по возможности – и вверх. Вы почувствуете некоторое мышечное напряжение. Это нормально, но чрезмерных усилий прилагать не нужно (рис. 4б).

4. Когда вес тела станет перемещаться назад, поднимите туловище вверх до горизонтального положения, опираясь при этом на руки. Они остаются прямыми, пальцы смотрят вперед. Бедра и туловище должны образовать одну горизонтальную плоскость, а голени и руки – вертикальные, они как бы колонны свода. Голова слегка запрокинута (рис. 4в). На несколько секунд напрягите все мышцы тела.





5. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Снова прижмите подбородок к груди. Если вы устали, отдохните. Дышите ровно, следите за ритмом дыхания. Как только восстановитесь, повторите упражнение.

* * *

Чтобы эффект от ритуального действия был максимальным, выдох и вдох должны быть плавными, полными. Сначала следует выдохнуть. При поднимании и запрокидывании головы – вдохнуть. Напрягая мышцы тела, несколько задержите дыхание. Возвращаясь к исходному положению – сделайте глубокий, полный выдох.

Некоторые люди полагают, что принять положение «мостик» будет очень трудно. Кто-то боится за свои суставы. Опасения хотя и оправданны, все-таки подчас весьма преувеличенны. Если у вас есть заболевания опорно-двигательной, сердечнососудистой и легочной систем, тщательно контролируйте малейшее движение. Но знайте, вы в состоянии выполнить это упражнение. К этому и стремитесь. Даже если на овладение техникой уйдет месяц-два.

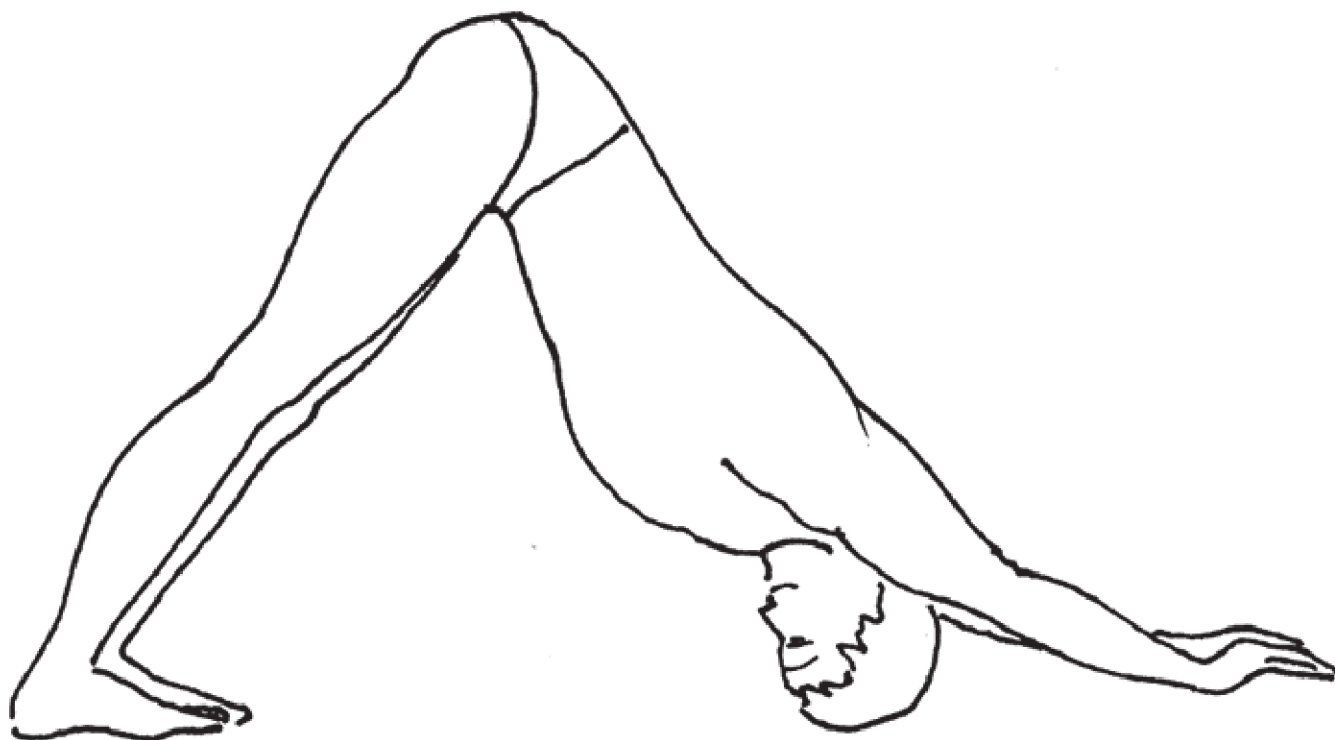
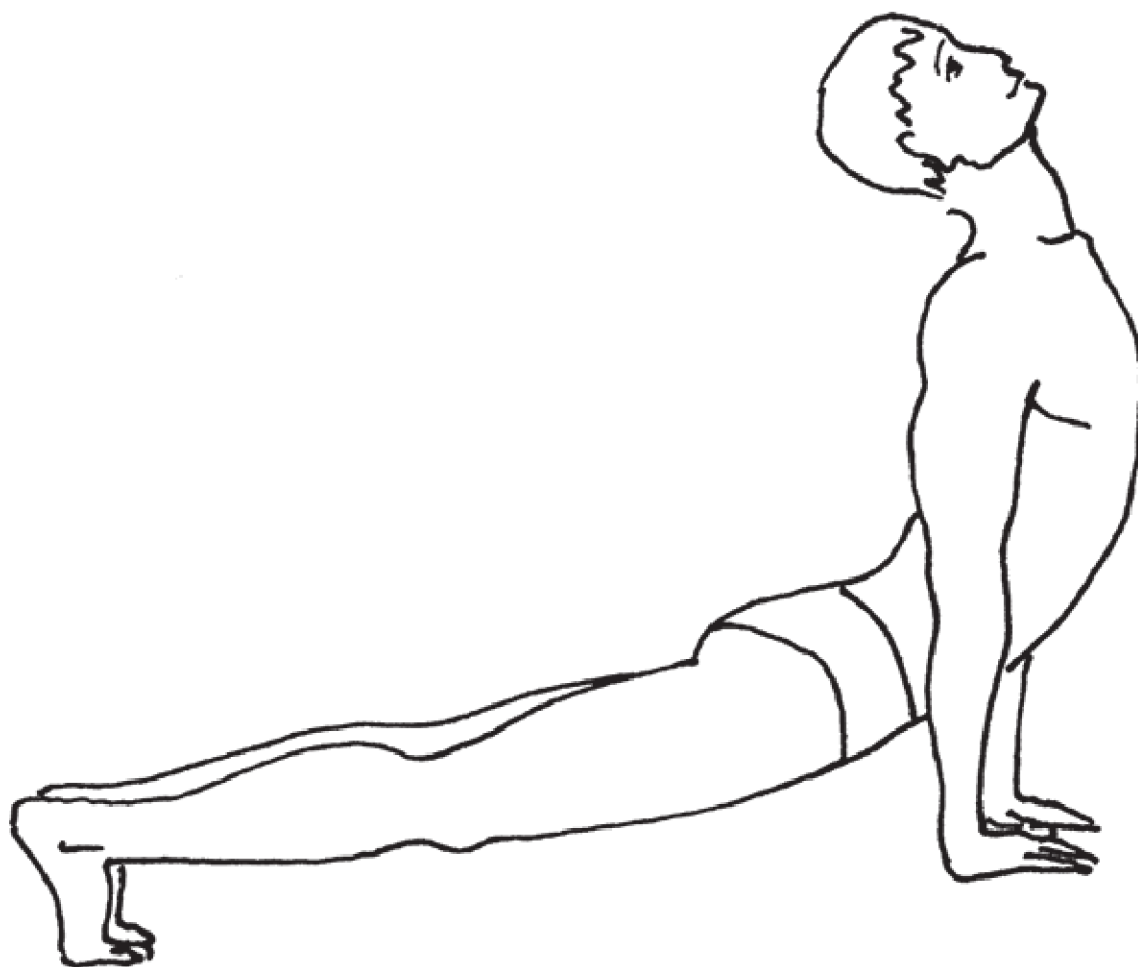
Пятое ритуальное действие

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Примите исходное положение. Лягте на пол грудью вниз. Подбородком и пальцами ног коснитесь пола. Ступни разведите на ширину плеч. Ладони расположены около груди, прижаты к полу.

2. Медленно приподнимитесь, слегка отрываясь коленями и тазом от пола. Руки выпрямите в локтях. Кисти рук смотрят вперед, пальцы сомкнуты. Зафиксируйте это положение.

3. Запрокиньте голову назад и одновременно вытягивайте ее вверх (рис. 5а). Почувствуйте напряжение в мышцах шеи и спины. Но никаких специальных усилий прилагать не нужно. Их и так будет достаточно, чтобы удержать тело, немного прогнувшись. Положение на мгновение следует зафиксировать. Каждая ваша поза образует определенный мистический силуэт, от которого и зависит успех практики.



4. Перейдите в положение, при котором тело образует острый угол, вершиной вверх. При этом голову прижмите подбородком к груди. Ноги следует держать выпрямленными, как и руки. Тело создает своеобразную пирамиду (рис. 5б). Снова зафиксируйте положение тела.

5. После этого вернитесь в упор лежа прогнувшись. Отдохните, если вы устали, и повторите все еще раз.

* * *

Возможно, сначала вам покажется, что упражнение очень трудное. Но это не так. Через месяц вы будете делать его, не думая о технике. Поэтому переключитесь на моменты медитации и сосредоточьте внимание на прохождении энергии. Постарайтесь также фиксировать положение при максимальном напряжении всех мышц тела в крайних положениях – при прогибе и при образовании угла.

Дыхание в этом случае несколько отличается от описанного выше. Вначале, как и полагается, полный, глубокий, продолжительный выдох. Затем – самый глубокий вдох при «сложении» тела пополам. При возвращении в упор лежа прогнувшись – полный, продолжительный, медленный выдох. При фиксации положения с напряжением мышц – задержка дыхания; причем она возникает первый раз после вдоха, а второй – после выдоха.

Шестое ритуальное действие

Оно самое важное из всех, поскольку дает максимум энергии, направленной на оздоровление и омоложение организма. В йоге ему соответствует «Уддияна-бандха».

Практика шестого ритуального действия потребует от вас ограничений в поведении и образе мыслей, в том числе изменений и ограничений в сексуальной жизни. И такие новшества станут нормой вашей жизни. Сила этого ритуального действия – в перераспределении и видоизменении сексуальной энергии человека. Последняя возвращается к вам, чтобы вы смогли наполниться ее силой, развив в себе «золотой цветок» творчества, порождающей силы.

Она послужит выздоровлению и благотворному изменению клеток организма, которые как бы получают новое рождение.

Неразумное поведение, излишества приводят к тому, что в организме накапливается дурная энергия, происходят сбои в функционировании органов. Когда же их оказывается сверхмного, меняется наследственный код – так происходит деградация. Это касается и расходования сексуальной энергии. Важно научиться ее контролировать и экономить на благо своего же организма. Это позволит направлять энергию из второго главного вихря во все остальные, и особенно – в два верхних. Свободная энергия должна распределяться гармонично, подпитывая вращение вихрей.

Практиковать шестое ритуальное действие можно только в том случае, если есть сексуальное желание, означающее наличие свободной энергии.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Примите исходное положение. Оно таково. Стойте прямо. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох. В этот момент нужно максимально сжать ряд мышц, в том числе – анальный сфинктер, сфинктер мочевого пузыря, мышцы таза и живота.

2. Быстро наклонитесь, опираясь руками о бедра, и выдохните через рот сильно, мощно, освобождая себя от всего дурного и вредного, произнося звук «ха». Вы должны почувствовать, как уходит воздух из легких. Диафрагма поднимается вверх.

3. После этого мышцы передней стенки живота расслабляются. Вы можете выпрямиться.

4. Подбородок при выполнении упражнения прижимается к грудинной ямке. Руки держите на талии. Зафиксируйте положение с втянутым животом. Дыхание задержите, но не допускайте головокружения.

5. Расслабьте диафрагму, поднимите голову, сделайте глубокий вдох. Отдохните, дыша ровно, спокойно, медленно, повторите упражнение еще раз. Сделайте в общей сложности три таких действия.

Лучше всего для начала выполнять это ритуальное действие раз в день как серию из ряда (максимум девяти) повторений.

* * *

Все упражнения следует осваивать постепенно. Спешить не стоит. Не должно быть никаких быстрых, урывочных движений, суетливых действий. В практике достижения душевного равновесия и покоя важно оставаться сосредоточенным, целеустремленным, не быть излишне напористым. Совершенствование тела и души связано с чувством свободы и в итоге – с самим освобождением при сохранении внутренней ответственности и собранности.

Все ритуальные действия ведут к тому, что вы постепенно становитесь другим человеком. Обычно люди не умеют превращать свободную энергию в жизненную силу. Можно быть вполне здоровым, молодым, но не обладать энергетической мощью. Тогда для человека остаются закрытыми двери в мир, полный космической энергии. Да и сознание оказывается медленно затухающим. Как правило, свободная энергия в таких случаях не поднимается выше нижних уровней, чаще всего превращаясь в сексуальную. Это ведет к тому, что жизнь сводится к поиску постоянного наслаждения и не связана с изменением естества. А за наслаждением следуют болезни, старение. Расшатывается и духовное равновесие. Чтобы развить свое сознание, получить доступ к гигантским запасам мировой жизненной силы, нужно накопить массу энергии, превышающую возможности двух нижних центров. Это достигается благодаря тому, что энергия постоянно поднимается вверх, освобождая энергетические каналы для нового пополнения.

С достижением каждого нового центра высшего порядка жизненная сила словно бы концентрируется. Сила частоты вихрей увеличивается. Это и позволяет человеку открыть «третье око», внутренний духовный путь постижения величайших тайн. Таким образом, на энергетическом уровне поддерживается постоянное стремление человека к самосовершенствованию.

На этом величайшем пути, который в Китае называют «пестованием внутреннего зародыша», особенно важна чистота помыслов и поступков, ответственность и честность перед самим собой. Можно даже сказать, что ритуальные действия непосредственно связаны с проявлением совестливости. Они затрагивают самые глубинные основы жизни человека.

И еще одно необходимое предупреждение. Эффект от шестого ритуального действия окажется весомым, если вы уже подошли к такому этапу, когда для вас оказываются незначимыми все сексуальные наслаждения и все то, что дает сексуальная энергия. Здесь по-настоящему меняется природа вашего пребывания на Земле. Теперь главенствовать должно вертикальное измерение. Потому и вращение вихрей происходит как бы по невидимому столбу – оси вашей жизни и оси всего мира.

Не устану повторять, что чисто технические и механические повторения тех или иных правил недостаточны. Восточная практика – не гимнастика, не акробатика, не забава. В ней все очень серьезно. Она действует на сознание человека, а сознание, в свою очередь, воздействует на то, как выполняются упражнения. Оздоровление телесное начинается с разума, правила физические – с осознания их. Духовный мир здесь – главный и ведущий.

В чем ценность гимнастики

Ритуальные действия практики «Око возрождения», как и дыхательная гимнастика, им сопутствующая, а также медитация и произнесение мантр, полезны сами по себе и оказывают на организм заметное позитивное воздействие.

Какие изменения происходят в организме

Прежде всего изменяется кровообращение. Ткани и органы снабжаются кислородом, кровь быстрее очищается. Удастся в большей мере избавиться от негативных «остатков»

жизнедеятельности.

Это, в свою очередь, обеспечивает усиление иммунитета. А ведь в наши дни именно сниженный иммунитет оказывается одной из основных причин заболеваний. И каждый из нас понимает, что укрепление защиты организма приводит к лучшему самочувствию, помогая справиться с множеством недугов, а какие-то просто не допускать.

Практика «Око возрождения» влияет и на отдельные клетки, которые с током крови получают необходимый им кислород и питательные вещества. От того, насколько вовремя клетки получают нужные ресурсы, зависит степень их жизнедеятельности. Ритуальные действия за счет активизации вихрей позволяют наладить бесперебойный процесс подпитки организма на клеточном уровне.

Есть еще один аспект, о котором хотелось бы сказать. «Око возрождения» воздействует сразу на все органы и ткани человека, вовлеченными в процесс оказываются и все энергетические центры. Более того, вихри создают своеобразное антигравитационное поле, что замедляет старение организма. В результате возвращаются крепость костей и упругость мышц. Благодаря активному кровотоку позитивные изменения происходят в системе пищеварения и выделения. Этому способствуют в особенности второе, четвертое и пятое действия. На улучшение работы системы дыхания нацелены третье и пятое действия.

Иногда «Око возрождения» называют эликсиром молодости. Это недалеко от истины: овладевая движениями, вы получаете ту силу, которая замедляет старение. Она сопряжена с работой эндокринной системы организма, поэтому касается и аспектов сексуальной активности.

Лечебный эффект ритуальных действий

Первое ритуальное действие. Оно сильно разгоняет кровь и действует на застойные процессы, поэтому помогает лучшей работе суставов. Его выполняют с лечебными целями при:

- варикозном расширении вен;
- головной боли (мигрени), только будьте осторожны, если страдаете гипертонической болезнью, – важно не допускать подъема энергии к голове;
- заболеваниях позвоночника и суставов.

Второе ритуальное действие. Сфера его влияния обширна. Это упражнение регулирует функционирование внутренних органов и укрепляет мышцы и суставы. Оно воздействует на:

- железы внутренней секреции, особенно щитовидную;
- органы мочеполовой системы;
- желудочно-кишечный тракт;
- мышцы живота и ног;
- тазобедренный сустав (при начальном заболевании артритом, остеопорозом).

Внимание! В ряде случаев нужно быть предельно осторожными, выполняя данное действие, иначе эффект окажется обратным. Прежде всего это касается тех, у кого больное сердце, гипертоническая болезнь, развившийся артрит, и тех, кто перенес хирургические операции.

Третье ритуальное действие. Сила вращения вихрей оказывается таковой, что возрастает объем энергии и увеличиваются запасы жизненной силы. Данное ритуальное упражнение оказывает позитивное воздействие при:

- нарушениях работы пищеварительного тракта;
- остеохондрозе;
- насморке;
- нарушениях в работе мочеполовой системы.

Благодаря укреплению брюшных мышц и диафрагмы улучшается деятельность дыхательной системы. Одновременно удается уменьшить мышечное напряжение в области шеи и нижней части спины.

Внимание! Следует быть осторожнее, если у вас есть заболевания сердца, гипертоническая болезнь, постоянные мигрени. Вам не стоит низко опускать голову, чтобы кровь не прилиwała ни в мозг, ни к сердцу.

Четвертое ритуальное действие. Это ритуальное действие направлено на то, чтобы хорошо функционировали половые органы. И, разумеется, благотворно сказывается на костной системе, в особенности на суставах.

Внимание! Опасность возникает, если у вас отмечается высокое кровяное давление, если вы страдаете язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Не стоит без согласования со специалистом выполнять это ритуальное действие, если у вас есть грыжи.

Пятое ритуальное действие. Активная циркуляция крови и лимфы ведет прежде всего к укреплению иммунной системы. Кроме того, стабилизируется дыхание. Лучше начинает работать сердце.

Внимание! Нежелательный эффект при выполнении этого действия бывает, когда у человека увеличена щитовидная железа, есть гипертоническая болезнь или серьезные заболевания сердца.

Шестое ритуальное действие. Это ритуальное действие влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта, иммунную, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Внимание! Надо быть осторожнее тому, кто страдает заболеваниями желудка или кишечника.

Необходимые условия для выполнения упражнений

«Око возрождения» – практика очищения и омоложения человека, а потому все, что вызывает замутнение тела и ума, для занимающихся ею противопоказано: не только наркотики, алкоголь и табак, но и шумная музыка, суетные мысли, раздражение, гнев и т. д.

Подготовка к упражнениям, хотя их всего шесть, в древности была сродни посту. И я всегда говорю всем, кто хочет узнать о восточной практике: «Откажитесь от злых помыслов, от дурных намерений. Обретите покой или взыскайте его. Он откроется для вас. Суета рождается мгновенно. Тишина дается как путь». Станьте хозяином вашего сознания, не будьте рабом желаний.

ОКРУЖАЮЩИЕ УСЛОВИЯ

Чтобы вы смогли правильно выполнить все упражнения и добиться максимального эффекта, нужно найти подходящее место. Желательно, чтобы это была отдельная комната, где вам никто не помешает сосредоточиться на выполняемом действии и сконцентрироваться на постижении света. Здесь будет аккумулироваться энергия, входящая в вас. Впрочем, можно выполнять упражнения и на открытом пространстве. Другое дело, что вам необходимо научиться отрешаться от мимолетного и не волноваться.

Комнату проветривайте, убирайте и мойте, чтобы пыль не мешала вам. Во время упражнений старайтесь избегать переохлаждения.

Предпочтительное время для занятий – утро. Но не исключены и иные часы, в том числе вечер, правда, ни в коем случае не перед сном.

Занимайтесь на голодный желудок: после последнего приема пищи должно пройти не менее двух-трех часов. Особенно это важно при выполнении шестого ритуального действия и обеспечении правильного дыхания. Есть после занятий вы также должны не сразу, а спустя час.

Не забудьте перед занятиями освободить мочевой пузырь и кишечник. Вам шлаки ни к чему. Кроме того, вы испытаете напряжение в мышцах живота и паха. Ощущения не должны быть дискомфортными.

Одежду лучше выбрать из хлопка, не сковывающую движений. Можно ограничиться только трусами. Если этого не позволяют обстоятельства, то футболка и спортивные штаны будут в самый раз.

На пол положите коврик или циновку. Ткань должна быть натуральной, обладающей своей положительной энергетикой, становящейся средством соединения с природным миром. Можно взять тонкое одеяло. Подстилка не должна быть ни мягкой, ни слишком твердой.

Равномерность, ритм, плавность, спокойствие – вот главные условия выполнения действий «Ока возрождения». Не терпите боли и тяжести. Вращения не должны стать для вас насилием и угнетать вас. Это трудный, но благодарный опыт.

После упражнений не бегите сразу в душ или на массаж. Выждите немного. Энергия еще в вас, она еще обдаёт вас своим теплом.

Будьте осторожны, если у вас есть хронические заболевания. Не причините себе вреда. «Око возрождения», несмотря на свою исключительность, не принесет сразу облегчение от страданий и не вернет молодость через неделю. Как и любая восточная практика, оно потребует от вас последовательности и осторожности. Но станет верным помощником, если вы обратитесь к нему с умом.

Умейте настраиваться на занятия. Приучайте себя чувствовать безмятежность и спокойствие. Мышцы лица не напрягайте, губы не сжимайте. Вы уверены в себе.

Есть и более жесткие ограничения для занятий. Особенно если вы решили обратиться к «Оку возрождения» самостоятельно, без помощи Учителя. Так поступают многие, хотя это и не лучший вариант. Среди заболеваний, которые служат серьезными причинами для того, чтобы обратиться к помощи Учителя, или внесут коррективы в ваши упражнения, – аневризма аорты, инфаркты, аритмии, заболевания крови, тяжелые черепно-мозговые травмы, нейроинфекции, травмы позвоночника, злокачественные опухоли, поражения опорно-двигательного аппарата, психические заболевания и др. Словом, все то, что провоцируется притоком крови или мышечными сокращениями.

Нельзя практиковать упражнения в период обострения хронических заболеваний, при повышенной температуре, при перегреве и охлаждении тела, после операций, при сильной физической усталости и нервном истощении.

<
>

Подготовка к выполнению комплекса

Хотя то, о чем будет сказано ниже, на первый взгляд кажется подготовительным этапом, правильнее воспринимать его как постоянное сопровождение практики. А практика требует постоянной чистоты – физической и духовной – и непременно очищения. Существуют весьма жесткие рекомендации относительно ухода за собой, питания, сна, которые важно соблюдать.

Прежде всего перед занятиями надо освободить тело от шлаков, вредных элементов, дурной энергии. Это и умывание, и принятие душа. Не менее важно и очищение толстой кишки. Нарушения в ее работе приводят к скапливанию многочисленных шлаковых отложений, которые выделяют яды, и организму приходится тратить массу энергии, чтобы их устранить. Все это лишает нас здоровья и подтачивает силы. Не случайно многие медики, стремясь предотвратить преждевременное старение организма, советуют прежде всего следить за работой кишечника.

Простейшее средство избавления от ядов всем известно – клизма. Возьмите кружку Эсмарха, или комбинированную грелку. Помните, что вода для клизмы не должна быть теплой, только прохладной, чтобы она не смогла усвоиться стенками кишечника. Наконечник клизмы смажьте вазелином. Лягте на правый бок, ноги коленями подожмите к животу. Осторожно введите наконечник и отрегулируйте медленное поступление воды (вам потребуется от полулитра до двух). Не напрягайте мышцы живота. Когда вода поступит, выньте наконечник, сожмите ягодичные мышцы и постарайтесь на несколько минут удержать воду в себе. После этого избавляйтесь от вредного балласта!

Лучше делать клизму ранним утром или перед сном – часа за два. Но не злоупотребляйте клизмами, чтобы не навредить своему организму. Постарайтесь добиться баланса, прибегнув к правильному питанию.

Особые требования предъявляются к сну. Нельзя спать ни слишком много, ни слишком мало. Обычно рекомендуется отводить на сон не более 6 часов в день, однако географические условия вносят свои коррективы. Если вы живете там, где солнечного света катастрофически не хватает, продолжительность сна может составлять и до 9 часов.

Перед тем как лечь спать, проветрите комнату. Лучше всего, если вы привыкните оставлять форточку на ночь открытой, но это сугубо индивидуально. Не ложитесь поздно. До полуночи – самое подходящее. Спите в удобной одежде из натуральных тканей. Помните и о достаточно жестких матрацах, чтобы ваш позвоночник – «ось» – был прямым.

Вставая утром, не спешите. Для начала потянитесь в постели. Вспомните, что делают животные после того, как проснутся. Они растягивают позвоночник, давая себе энергетический импульс на целый день. Эта простая процедура настраивает нервную систему, включает работу мышц. Можно вытянуть ноги и начать сгибать пальцы, только пальцы, не позволяя двигаться ступням. Сгибайте от себя и к себе. Это вызовет напряжение в мышцах ног, на которые вы перенесете вес вашего тела. И вот вы уже готовы начать рабочий, обычно нелегкий, день.

* * *

Мудрые говорили: «Наводить порядок надо тогда, когда еще нет смятения». Предварительный настрой не менее важен, чем сами упражнения. Надо ли тратить множество усилий, чтобы потом почувствовать мгновенное улучшение, мимолетное, словно теплый ветер в холодное время года? Ответ на этот вопрос однозначен.

Другие эффективные тибетские упражнения

ОТКРЫТЬСЯ

Встаньте прямо, ноги слегка соприкасаются друг с другом. Руки расслабленно висят вдоль тела. Пальцы чуть-чуть согнуты – не нужно их напрягать и прижимать друг к другу.

Глаза не опускайте и не закрывайте. Чуть улыбайтесь, представляя, что вы молоды и свежи. Постарайтесь избавиться от всех «мыслей-помех», настроение должно быть благостным и гармоничным.

Одновременно приподнимите руки, соедините их, описав полукруг над головой. Дышите медленно, полной грудью. И осторожно привстаньте на цыпочки. Соедините друг с другом ладони.

На выдохе опустите соединенные ладони к лицу. Когда кончики пальцев будут на уровне носа, закончите выдох. Оставайтесь в таком положении несколько секунд и медленно вдохните. На выдохе разъедините руки и опустите их в исходное положение. Повторите данное упражнение восемь раз.

Упражнение под условным названием «Открыться» является прелюдией к последующим, оно помогает избавиться от усталости, накопленной за целый день в организме.

Оно гармонизирует дыхание и успокаивающе воздействует на нервную систему. Благодаря глубоким вдохам легкие хорошо вентилируются и очищаются, исчезает усталость. Все тело подготавливается к приему энергии стихий Воздуха и Земли.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ. ОТКРЫТЬ ПЛЕЧИ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки расслабленно висят вдоль тела. Дышите спокойно и глубоко, чувствуя, как расширяется ваша грудная клетка. Слегка улыбайтесь, представляя, что вы молоды и полны сил.

Руки положите на ноги и слегка присядьте, корпусом тела чуть подавшись вперед. Руки медленно перемещаются на коленные чашечки.

А теперь чуть приподнимите бедра. Голову и плечи опустите вниз, руки свободно висят. Сделайте выдох. Теперь начинайте медленно приподниматься. Встаньте в исходное положение. Повторите данное упражнение восемь раз подряд.

Для чего нужно это упражнение? Оно как бы открывает плечи, разворачивает их, освобождая проходящие по ним меридианы от возможных блоков и зажимов. Начиная заниматься упражнениями, вы даже можете услышать, как «поскрипывают» ваши косточки. Не пугайтесь: через несколько дней занятий «скрип» исчезнет. Зато как вы поможете своим плечам, а вместе с ними легким, кишечнику, сердцу, желчному пузырю и солнечному сплетению! Это упражнение предотвращает заболевания плечевых суставов, делая их более подвижными, и помогает избавиться от остеохондроза. А благодаря дыханию во время выполнения упражнения отлично вентилируются легкие и тренируются бронхи.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЕСНЫ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки свободно висят вдоль тела.

Сделайте глубокий вдох, и на выдохе слегка присядьте, продолжая удерживать корпус тела в прямом положении. Постарайтесь осознанно расслабить все мускулы, а затем начинайте медленно подрагивать коленями так, чтобы вибрация распространялась по всему телу. Ваши ноги как будто превращаются в пружины. Ни в коем случае не пытайтесь управлять своим дыханием: оно само настроится на ритм вибраций.

Всего вы должны сделать порядка 164 вибрирующих движений.

Данное упражнение не рекомендуется выполнять беременным женщинам на любом сроке беременности. Женщинам с сильным менструальным кровотечением также следует отказаться от выполнения этого упражнения. Запрещено выполнять его и тем, кто недавно перенес серьезную операцию на брюшной полости.

Упражнение это недаром получило название «Возвращение весны» и считается важнейшим упражнением тибетских далай-лам.

Прежде всего вибрирующие, пружинящие движения благоприятно сказываются на обмене веществ, при этом улучшаются цвет и состояние кожи, исчезает шелушение, лицо очищается от прыщей.

Предназначено это упражнение для подпитки тела свежей энергией. Тело вибрирует? Прекрасно! Вы словно выбрасываете из себя все шлаки и загрязнения, появляющиеся в организме в результате неправильного обмена веществ и злоупотребления лекарственными препаратами. При этом очень важно во время первой недели занятий пить больше чая или минеральной воды, чтобы поддержать процесс выведения шлаков из организма.

Упражнение «Возвращение весны» регулирует функции органов внутренней секреции. Благодаря очищению от шлаков и токсинов восстанавливаются первоначальные функции органов, связок, мускулов. Прежде всего очищение соединительных тканей оказывает великолепный освежающий эффект на тело и на весь организм независимо от вашего возраста. Оно способствует лучшей циркуляции крови, иммунная система начинает работать с новыми силами.

Вы можете избавиться от остеохондроза и болей в спине. «Возвращение весны» на то и возвращение, что даже глубокие старцы могут почувствовать прилив свежих сил, в том числе и сексуальных, – так считали в Древнем Тибете.

Совет новичкам: только что вступившие на путь изучения упражнений далай-лам – прежде

чем приступать к другим практикам – должны сначала тщательно изучить именно это упражнение и выполнять его дважды в день. И очень скоро вы по достоинству оцените всю прелесть хорошего самочувствия.

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки свободно висят вдоль тела.

Перенесите вес вашего тела на левую ногу, буквально присядьте на левое колено. Тело при этом тоже поворачивается налево. Правую ногу приподнимите от земли, так чтобы на нее приходилась как можно меньшая нагрузка.

Начинайте совершать левым плечом вращательные движения. Закончив вращение, переместите вес тела на правую ногу. Тело при этом тоже поворачивается направо. При этом слегка приподнимите от земли левую ногу и начинайте совершать вращательные движения уже правым плечом. Так, меняя левую сторону на правую, восемь раз.

Совет новичкам: приступайте к выполнению данного упражнения лишь через некоторое время после выполнения предыдущего. Дайте себе немного времени, пусть дрожь вибраций в вашем теле немного успокоится. В противном случае может возникнуть ощущение легкого головокружения и даже некоторой дезориентации в пространстве.

Это упражнение прежде всего оказывает благоприятное воздействие на весь плечевой комплекс. Оно возвращает подвижность плечевым суставам, избавляет от остеохондроза и благоприятно действует на шейные позвонки. Благодаря вращательным движениям тела массируются внутренние органы, а это способствует выведению шлаков из организма. Но особенно благоприятно это упражнение сказывается на работе легких и на обмене веществ.

Стимулируются проходящие по плечам меридианы: легких – толстой кишки – сердца – тонкой кишки – желчного пузыря. Они очищаются от блоков, а блоки, согласно тибетской медицине, способствуют серьезным нарушениям течения жизненной энергии и состояния здоровья человека.

На Тибете с незапамятных времен считали, что с помощью данного упражнения далай-ламы достигли значительных успехов в лечении артрозов и артритов плечевых суставов. Но, пожалуйста, не переусердствуйте! Чрезмерное усилие может только навредить.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ. ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки свободно висят вдоль тела.

Поднимите руки на уровень груди, так, словно вы держите в руках невидимый мячик. Правая рука при этом сверху (то есть ладонь «смотрит» вниз), а левая рука снизу (то есть ладонь «смотрит» вверх). Выдвиньте левую ногу вперед и на две трети переложите на нее вес вашего тела. На полшага отступите в сторону и сдвиньте влево руки.

Теперь левая рука вверху, ладонь «смотрит» вам в лицо. Вы тоже внимательно смотрите на ладонь вашей левой руки, как бы согревая ее своим взглядом, а затем медленно сжимаете пальцы в кулак. Сжимать кулак необходимо следующим образом: сначала подгибаете мизинец, затем безымянный палец и далее, «замыкающим» должен стать большой палец. Подержите немного руку в кулаке – как будто вы грозите этим кулаком своим болячкам. А потом разожмите руку и поверните ее так, чтобы ладонь «смотрела» в противоположную сторону.

Теперь «снимите» вес вашего тела с левой ноги, сделайте маленький шагок направо и сделайте то же самое с правой рукой. И так по очереди восемь раз.

Поверьте, очень важно выполнять все движения правильно и последовательно. Не следует заниматься данным упражнением женщинам в критические дни и во время беременности.

Движения рук стимулируют различные точки меридианов, расположенных на руках. Точки Вэй-гуань и Нэй-гуань способствуют лучшему кровообращению. Чоу-Сан-Ли способствует приливу крови к пальцам рук. Точка Ку-Чи на локтях относится к наиболее важным точкам обмена веществ во всем организме; к тому же она оказывает успокаивающее воздействие.

За счет пристального взгляда на ладонь стимулируется центр Лао-Кунь, расположенный посередине ладони. С его помощью начинает работать сердечный меридиан, позитивно воздействуя на работу сердца. Во время выполнения вы сможете почувствовать, как согревается от вашего пристального взгляда рука, и это оживляющее тепло затем волнообразно распространяется по грудной клетке.

Вы сами увидите, какое благоприятное воздействие оказывает на ваш организм это упражнение, поскольку оно способствует производству гормонов в организме и улучшает обмен веществ. Именно поэтому оно было необходимо тибетцам для возбуждения так называемой «жизненной силы». И далеко не случайно вторым названием упражнения стало «Выжимать инь».

УПРАЖНЕНИЕ ПЯТОЕ. ЛЕТЯЩАЯ ПТИЦА

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки расслабленно висят вдоль тела. Слегка выпятите грудь и втяните живот. Колени чуть согнуты.

Поднимите руки перед собой, словно держите на уровне груди воображаемый мячик. Правая рука при этом находится сверху, а левая – снизу.

Перенесите вес тела на левую ногу и, сделав вращательное движение талией, поменяйте местами руки, так чтобы левая рука оказалась наверху. Теперь правая рука сжимает воображаемый мячик снизу, правая ладонь «смотрит» вверх. Взгляд при этом сосредоточен на левом плече. (Очень хорошая точка для концентрации, особенно когда вы представляете, что разглядываете плечевой шов вашей рубашки или свитера.)

Теперь перенесите вес тела на правую ногу. При этом вы продолжаете стоять на одном и том же месте, никуда не сдвигаясь. Руки же меняют положение, как бы описав восьмерку на уровне груди.

Пальцы во время движений-«восьмерок» слегка разомкнуты. Руки немного согнуты в локтях.

Лучше начинать с небольшой амплитуды движений. Со временем движения рук могут стать более широкими.

Ни в коем случае, совершая кругообразные движения руками и телом, не дергайте резко головой, движения шеи должны быть плавными: плавно перевели взгляд с левого плеча на правое и наоборот. Китайцы настаивают на том, что взгляд должен быть «нежным и проникновенным», поскольку это благоприятно сказывается на шейных позвонках, они становятся более подвижными.

Существует три варианта данного упражнения.

- Некоторые учителя рекомендуют во время упражнения не удерживать взгляд на плече, а все время смотреть прямо перед собой.
- В другом варианте говорится, что нужно глядеть не на плечо, а следовать взглядом за движениями рук. Тогда будет казаться, что и в самом деле летит какая-то мифическая птица, размахивая своими огромными крыльями.
- Движения должны быть медленными, руками делаются максимально широкие круги. Благодаря этому хорошо тренируются шейные позвонки и затылок. Если движения рук будут слишком быстрыми и «мелкими», то могут появиться и головокружения, и дезориентация в пространстве, и чувство тяжести в затылке.

Благодаря подобным движениям рук стимулируются важнейшие акупунктурные точки, которые благотворно влияют на сердце, кровообращение, легкие, тонкую и толстую кишку. Движения головой стимулируют важную точку, называемую Фэн-Чи, или «ветренный пруд». Как считают тибетцы, эта точка является своеобразным пропускным пунктом для самых разнообразных вредных воздействий извне, в традиционной тибетской медицине называемых «ветром». Это, к примеру, самый обычный, но от того не менее опасный сквозняк. У людей, страдающих от сильных головных болей затылочной части головы и болей плечевых суставов, эта точка всегда чрезвычайно восприимчива. Помните, что через Фэн-Чи проходит также и меридиан желчного пузыря, так что резкие и быстрые движения

могут привести к появлению тошноты. Если энергетика точки Фэн-Чи уравновешена, вы сможете избавиться от таких пренеприятных явлений, как спазмы сосудов, церебральный склероз, невралгии и спазмы в сердечно-сосудистой системе.

Вращательные движения бедер стимулируют точки в области живота и бедер, что способствует излечению от болезней тазобедренных суставов и бедренных костей. Знающие люди рассказывали мне, что это упражнение особенно эффективно помогает избавиться от излишних жировых отложений, накапливающихся в области живота и бедер, особенно у недавно родивших женщин.

Вращательные движения талии благотворно воздействуют на целый ряд акупунктурных точек, особенно на точку Минь-Мен, расположенную на крестце, и на обе акупунктурные точки почек Шен-Ю, расположенные на ладонь выше талии. Все эти точки очень способствуют приливу сил и энергии, избавлению от накопившейся усталости. Благодаря этому упражнению эффективно излечиваются многие почечные осложнения.

Упражнение «Летающая птица» представляет собой просто гениальную комбинацию: оно улучшает обмен веществ и является замечательным «лекарством». И никакой химии! Спасают только движения.

УПРАЖНЕНИЕ ШЕСТОЕ. НАПОЛНИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ ИНЬ

Встаньте прямо, ноги прижаты друг к другу. Руки расслабленно висят вдоль тела.

Как это напоминает детсадовские занятия гимнастикой, когда воспитатель говорил: «А ну, руки в боки!» Так вот – руки в боки. При этом большие пальцы должны смотреть вниз. Слегка сдавливайте руками талию. Чуть согните в коленях ноги, вес тела перенесите на пятки, затем распрямите ноги в коленях. Вновь чуть-чуть присядьте, вновь распрямитесь. Чувствуете, как вы пружините? Повторяйте упражнение восемь раз подряд.

Благодаря этим простейшим движениям вы массируете точку Ян-Куань, расположенную в центре стопы. Именно через эту точку в ваше тело устремляется энергия земли.

Точка Ян-Куань называется «искрящимся бурлящим источником»: если этот источник засорен или пересох, в тело не сможет проникнуть никакая энергия. В результате у человека постоянно мерзнут ноги, болит спина, кожа слишком сухая, а врачи говорят про почечные осложнения. Благодаря простейшим движениям «источник» вновь очищается и открывается поступлению энергии. Энергия растекается по всему меридиану почек и по всему телу. Тибетцы говорят, что открывшийся «источник» снижает повышенное кровяное давление.

Прижатые к бокам руки массируют меридиан желчного пузыря, а кончики пальцев лежат на точках меридиана селезенки. Легкие надавливания рук благоприятствуют хорошей работе всей пищеварительной системы, а простейшие движения – приседания – укрепляют мускулатуру.

УПРАЖНЕНИЕ СЕДЬМОЕ. УКРЕПЛЕНИЕ ПОЧЕК

Встаньте прямо, плотно сожмите ноги. Руки расслабленно висят вдоль тела.

Соедините средние и большие пальцы на обеих руках. В таком положении заведите руки за спину и положите их на поясницу так, чтобы средние пальцы теперь касались друг друга. Чуть согните колени и медленно присядьте. Откиньте слегка корпус назад, а затем медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение восемь раз подряд.

Помните, что руки должны плотно прилегать к телу в области Минь-Мен и Шен-Ю. Тогда они как бы массируют эти точки.

Благодаря соприкосновению большого и среднего пальцев «замыкаются» между собой два инь-меридиана – легких и перикарда, – что способствует улучшению работы сердца и легких.

Меридиан перикарда непосредственно воздействует на сердце. Минь-Мен является ключевой акупунктурной точкой, с ее помощью можно воздействовать на надпочечники и влиять на выработку организмом адреналина. Благодаря акупунктуре, согреванию или массажу точки Шен-Ю регулируется деятельность почек. Приседания же способствуют

избавлению организма от блокад в области позвоночника и суставов.

Это упражнение, поначалу кажущееся таким простеньким, на самом деле представляет собой гениальную комбинацию системы меридианов, при которой происходит «стыковка» энергетических дорожек легких, перикарда и позвоночника. Помимо всего прочего, такая «космическая стыковка» воздействует буквально на все внутренние органы человеческого тела, и кровь действительно начинает нести организму живительную энергию.

УПРАЖНЕНИЕ ВОСЬМОЕ. ОЖИВИТЬ СЕРДЦЕ

Встаньте прямо, ноги плотно прижаты друг к другу. Руки расслабленно висят вдоль тела.

Медленно поднимите руки и соедините ладони друг с другом на уровне грудной клетки, пальцы при этом «смотрят» вверх.

Слегка присядьте в коленях и уже из этого положения чуть сдвиньте сложенные вместе руки влево. Одновременно с этим движением чуть переместите бедра в противоположном положении, то есть направо. Глаза смотрят в одну точку, прямо перед собой. Повторите движение, только теперь сложенные руки сдвиньте вправо. Повторите упражнение по восемь раз для каждой стороны.

Избегайте резкости и поспешности, все ваши движения должны быть очень медленными и плавными.

Как вы уже поняли по названию данного упражнения, оно оказывает благотворное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, благодаря упражнению снимаются блокады с области вокруг пятого грудного позвонка. Во время и после упражнения к этой области тела приливает приятное тепло. Оно расходится по всей грудной клетке и спине, приливает к лицу. Все это является признаком того, что к заблокированному ранее позвонку вновь открылся доступ энергии.

УПРАЖНЕНИЕ ДЕВЯТОЕ. ПЛАВАНИЕ ДРАКОНА

Встаньте прямо, ноги вместе, руки расслабленно висят вдоль тела.

Эти движения легко и приятно выполнять, зато описать не так уж и просто. Самое главное – представить, что вы как бы «прорисовываете» рядом с собой три круга, или, правильной сказать, тройную восьмерку.

Сложите ладони на уровне груди, затем отведите их в таком виде чуть влево, так, чтобы правая рука «смотрела» вверх. Затем проведите руками от левого плеча полукруг над головой. Затем проведите такой же полукруг внизу живота. И так еще три раза подряд – один полукруг над головой, только теперь от правого плеча, затем еще один полукруг внизу живота и т. д. Повторите упражнение восемь раз.

Все это древние тибетцы называли «плаванием дракона вокруг всех трех миров». Во всех без исключения древних цивилизациях бытовало представление о трех мирах, расположенных по соседству друг с другом. Мы сами живем в срединном мире, под нами лежит подземный мир, а над нами – небесный мир. Это представление не утратило и христианство, рассуждающее о Царстве Небесном и преисподней. Вот только в отличие от него подземный мир древних цивилизаций не несет в себе ничего негативного.

У вас вялая мускулатура? Кожа дряблая настолько, что самому противно? Ну, тогда это упражнение как раз для вас! Кроме того, в результате регулярного выполнения данного упражнения укрепляются функции почек.

Помогает это упражнение и тем, кто давным-давно позабыл, что такое хорошая осанка и прямая спина. Даже пожилым людям, согнувшимся под грузом лет, тибетцы настоятельно рекомендуют выполнять эти несложные движения для укрепления мускулатуры спины.

УПРАЖНЕНИЕ ДЕСЯТОЕ. КРУГИ НЕБА (1)

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки расслабленно висят вдоль тела.

Вытяните руки перед собой, ладонями вниз. А теперь медленно начинайте поднимать руки вверх, вытяните их над головой. В таком положении ладони должны «смотреть» вверх,

пальцы как бы указывают за спину. Чуть откиньте тело назад, а руками «нарисуйте» над головой большой горизонтальный круг. Начните вращать сначала головой, а затем талией.

Сделайте четыре круга по часовой стрелке, а потом четыре круга против часовой стрелки.

Когда вы закончите выполнение упражнения, вытяните руки вперед и опускайте их ладонями вниз, пока они вновь не окажутся в исходной позиции: расслабленно висящими вдоль тела.

Упражнение эффективно поддерживает очищение всего организма от шлаков. Благоприятно сказывается оно и на самочувствии людей, страдающих от мышечных судорог и блокад в позвоночнике. Оно воздействует на работу органов во всех трех плоскостях тела, к примеру: легкие и сердце, желудок и селезенка, почки и кишечник. Конечно, улучшения будут заметны не с первого раза, но наберитесь терпения и не прекращайте занятий.

Только когда меридианы освободятся от всех энергетических блокад, поток свежей энергии устремится по всем «дорожкам».

Движения этого упражнения отлично вентилируют легкие. А вращения талией массируют зону Минь-Мен, являющуюся, как говорилось в седьмом упражнении, важнейшей точкой распределения энергии по всему телу.

УПРАЖНЕНИЕ ОДИННАДЦАТОЕ. КРУГИ НЕБА (2)

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки расслабленно висят.

Перенесите вес тела на правую ногу, так чтобы вы свободно могли вращать левой.

Предварительно правую ногу поставьте так, чтобы она образовывала угол в 45 градусов.

Вытяните левую руку, ладонь при этом «смотрит» вверх. Правой рукой проведите над головой полукруг. У локтя левой руки правая рука замирает, ладонь «смотрит» вниз. Теперь вскиньте из этой позиции обе руки вверх, удерживая их в форме полукруга над головой. После этого перенесите вытянутые руки вправо. Из этого положения обведите руками глубокий полукруг влево, в исходное положение.

Восемь раз повторите «прорисовку» кругов. При этом важно, чтобы колени оставались расслабленными; упражнение эффективно лишь тогда, когда вес тела последовательно переносится с одной ноги на другую.

Во время этого упражнения, по сути, работает все тело: бедра, талия, руки.

Важна при этом так называемая «игра» ладоней, постоянно обращенных друг к другу. В этом упражнении «игра» соответствует правилам инь и ян.

В результате вращательных движений туловища сохраняемая в точке Минь-Мен сила ян буквально вжимается в позвоночный столб. Первым делом это начинаешь чувствовать, когда во время упражнения становится жарко. Появляется пот, а все тело обдает волнами жара. Это признак того, что Минь-Мен, точка сбора и распределения энергии, наполняет все меридианы горячей живительной силой ян.

УПРАЖНЕНИЕ ДВЕНАДЦАТОЕ. КРУГИ ЗЕМЛИ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки расслабленно висят вдоль тела.

Медленно поднимите руки на высоту грудной клетки, ладони «смотрят» вниз, кончики пальцев соприкасаются друг с другом. Теперь неторопливо и плавно поверните тело влево. Ступни обеих ног при этом тоже вращаются влево. Левая на угол в 90 градусов, а правая – в 45 градусов. Этот шаг в тибетской медицине называется шагом лучника. Перенесите вес тела налево и вытяните при этом руки на высоте груди влево настолько далеко, насколько сможете. А после этого обведите руками по часовой стрелке большой горизонтальный круг, параллельный земле.

Повторите упражнение восемь раз.

Во время этого упражнения ноги так и стоят в позе лучника, только вес тела попеременно переносится с одной ноги на другую – с левой на правую.

Старайтесь проводить круги как можно большего диаметра. Поначалу из-за отсутствия подвижности в поясничных позвонках у вас будут получаться только овальные, несколько «плоские» формы. Но чем больше вы будете заниматься упражнениями тибетских далай-лам, тем шире и больше будут становиться круги. Избегайте судорожных, резких движений: они могут только повредить позвоночному столбу.

В отличие от многих восточных практик, в упражнениях далай-лам позвоночник всегда следует держать прямо, как «свечечку». Вот только в этом упражнении рекомендуется подаваться туловищем чуть вперед или слегка откидываться назад. Это необходимо для усиления работы энергетических зон, расположенных в области талии.

Точно так же, как и упражнение «Круги неба (1)», данное упражнение отлично тренирует тазобедренные суставы и поясничные позвонки. В результате движений туловища массируется область вокруг точки Минь-Мен. И как следствие, приходит в действие сила ян: высвободившаяся энергия вновь начинает «бежать» по всему телу.

УПРАЖНЕНИЕ ТРИНАДЦАТОЕ. ЧЕРЕПАХА ВЫТЯГИВАЕТ ГОЛОВУ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Слегка выпятите грудь. Колени чуть согнуты, руки расслабленно висят вдоль тела.

Поднимите обе руки так, словно держите невидимый мяч; правая рука наверху воображаемого мяча, левая – снизу. Отставьте левую ногу в сторону и медленно перенесите на нее вес тела. Левая рука также движется влево и замирает на уровне глаз. Правая рука плавно опускается влево и расслабленно висит вдоль тела.

Вес тела перенесен на левую ногу. Посмотрите на ладонь вашей левой руки, затем поворачивайте рукой и расслабленно опустите ее. После этого поднимается правая рука в то же положение, что и левая. Теперь откиньте корпус тела назад: вы как будто превращаетесь в черепашку, желающую спрятать свою голову в панцирь.

Согните колени, присядьте и опустите руки вдоль тела. Ладони при этом «смотрят» вверх. Во время этого движения перенесите вес тела вперед. Затем снова откиньтесь назад и перенесите вес тела на правую ногу, локти прижмите к телу. Вытяните руки вперед, а вес тела перенесите на левую ногу. Затем вновь чуть присядьте в коленях и прочертите вдоль земли круг. После чего вернитесь в исходную позицию.

Это упражнение благоприятно сказывается на плечевых суставах и шейных позвонках. В области шейных позвонков часто случаются блокады вегетативного свойства, и данное упражнение эффективно сказывается на регуляции работы вегетативной нервной системы. Сосуды тоже начинают работать с удвоенной силой, и в результате кровоснабжение головы заметно улучшается.

Работа плечевых суставов во время выполнения упражнения предотвращает ревматические и артрические осложнения.

В результате движений рук значительно стимулируются точки легочного меридиана, поэтому данное упражнение рекомендуется выполнять при любых заболеваниях легких.

Кроме всего прочего, тибетцы говорят, что данное упражнение весьма эффективно помогает избавиться от лишнего веса.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТЫРНАДЦАТОЕ. ПЛАВАЮЩАЯ ЛЯГУШКА

Встаньте прямо, ноги прижаты друг к другу. Руки расслабленно висят вдоль тела. Вскиньте чуть-чуть голову и улыбнитесь.

Поднимите руки на высоту груди. Ладони «смотрят» вниз. Между кистями обеих рук должно быть расстояние шириной примерно с ладонь.

Слегка присядьте, вес тела перенесите на пятки, пальцы ног чуть приподнимите, а руками сделайте такое движение, как будто плывете по воде по-лягушачьи. Затем руки возвращаются в исходную позицию, а вес тела распределяется по всей стопе.

Повторите эти движения восемь раз, а затем начинайте выполнять упражнение в

противоположном направлении.

Когда меняется направление, единственное отличие будет состоять в том, что плыть «по-лягушачьи» придется в другую сторону. Присядьте и «загребайте» руками за спину. Как видите, все очень просто – впрочем, как и в остальных упражнениях тибетских далай-лам.

Данное упражнение, помимо всего прочего, способствует снижению избыточного веса. Тело становится более гибким, и вам при этом не приходится напрягаться. Именно поэтому упражнение «Плавающая лягушка» идеально подходит для ослабленных людей. Даже если вас не так давно прооперировали или вы потеряли много крови, вы можете его выполнять. Другие упражнения требуют определенных усилий и затрат физической энергии, из-за чего могут разойтись наложенные после операции швы. Так что при необходимости можете ограничиться только лишь этим несложным упражнением.

Благодаря ему начинают активно работать вены, что помогает избежать столь опасных тромбозов, часто появляющихся после операционного вмешательства.

Рекомендуется данное упражнение также при любых дисфункциях и заболеваниях щитовидной железы, при болях в спине. Оно согревает спину и проводит энергию земли по почечному меридиану вплоть до головы, что в свою очередь благотворно сказывается на лечении невралгии и бессонницы.

УПРАЖНЕНИЕ ПЯТНАДЦАТОЕ. ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки расслабленно висят вдоль тела.

Поднимите руки на высоту груди, словно вы сжимаете в руках воображаемый мячик. Правая рука при этом наверху, а левая – внизу. Перенесите вес тела на правую ногу, а левой чуть отступите назад – то есть встаньте в позу лучника. Левую руку плавно поднимите на уровень глаз, чтобы вы могли видеть свою левую ладонь. Правая же рука плавно скользит вдоль тела.

Внимательно взгляните в левую ладонь, как бы согревая ее своим взглядом, а затем поверните руку так, чтобы ладонь «смотрела» вовне, уже не на вас. Теперь поверните голову направо и взгляните так же внимательно в правую ладонь; пальцы как бы собраны «в чашечку». Перенесите вес тела на правую ногу. Руки вновь сжимают воображаемый мячик. Правая рука при этом вверху, левая – внизу.

Выполните данное упражнение восемь раз.

Оно благотворно гармонизирует энергию инь и ян, что особенно наглядно выражено в «игре» рук. Сначала одна рука обращена к земле, а вторая – к небу, затем – наоборот. То есть обе руки «напитываются» и земной, и космической энергией.

Благодаря данному упражнению стабилизируется жизненная энергия человека. Кроме всего прочего, оно помогает при нервном истощении, бессоннице, а также заболеваниях нервной системы.

Возрождайтесь птицей Феникс – для покоя, здоровья и гармонии.

УПРАЖНЕНИЕ ШЕСТНАДЦАТОЕ. ОБРЕТЕНИЕ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Это упражнение состоит из целого ряда самых разнообразных движений.

ТРИ ВЫСОКИЕ ЗВЕЗДЫ

Встаньте прямо. Ноги вместе, руки расслабленно висят вдоль тела. Чуть выпятите грудь и втяните живот.

Медленно вскиньте руки вверх, ладони при этом «смотрят» вниз. Вытяните руки над головой и расслабьте запястья. Расслабьте руки полностью и хлопните в ладоши.

Привстаньте на цыпочки. Вдохните всей грудью как можно глубже. Вдох должен быть совершенно бесшумным. Медленно и плавно опустите руки и выдохните воздух, а затем встаньте на всю стопу.

Повторите данное упражнение трижды.

Все движения делаются плавно, неторопливо, без суеты. Тибетская медицина вообще не признает никакой резкости и поспешности, никаких сильных судорожных вдохов.

Монахи называют первую часть упражнения «Звездой счастья», вторую часть «Звездой самочувствия», а третью – «Звездой долголетия».

Выдохи во время упражнения получили название «Выдохи мертвого воздуха». Тибетцы считали, что отходы обмена веществ и прочие шлаки, выделяющиеся во время выполнения упражнений далай-лам, выходят из тела как раз вместе с этими выдохами.

Вдохи во время этого упражнения получили название «Вдох живого воздуха Вселенной». Тибетские монахи учили, что при вдохе, если ладони рук «смотрят» вниз, тело обретает энергию земли. Эта энергия, с точки зрения тибетской медицины, воздействует непосредственно на кровь. Благодаря этой энергии кровь обретает оптимальный химический состав, и к тому же регулируется кровяное давление.

Когда ладони обращены вверх, тело впитывает в себя энергию неба. Это способствует увеличению жизненной силы человека. Структурирующая энергия ян и рецептивная энергия инь могут свободно кружить в теле человека, попадая даже в самые отдаленные участки организма. Здесь инь и ян уравновешены. Благодаря движениям данного упражнения человек все более приближается к идеальному состоянию.

ОРЕЛ ТОЧИТ СВОИ КОГТИ

Встаньте прямо, ноги вместе. Руки расслабленно висят вдоль тела.

Сложите ладони вместе на уровне коленей. Чуть подайтесь вперед и зажмите сложенные вместе ладони между колен. Приподнимитесь слегка на цыпочках и почувствуйте, как ваши руки нагреваются. Затем вернитесь в исходное положение.

Повторите данное упражнение 16 раз, а затем прижмите разогретые руки к лицу.

Тем, кто страдает болезнями половых путей или гипертрофией простаты, это упражнение особенно полезно. Но его ни в коем случае не рекомендуется выполнять беременным женщинам.

Во время данного упражнения руки не просто согреваются – стимулируется работа всей кровеносной системы. А вместе с нею и многие акупунктурные точки, такие как Хе-Гу, Ю-Ши, Шао-Фу и Да-Линь. Некоторые из этих точек непосредственно воздействуют на спинномозговую нервную систему и передают импульс дальше.

Так, например, точка Да-Линь оказывает влияние на шейные позвонки и ребра. Хе-Гу взаимосвязана со всеми осложнениями и болезнями лицевых нервов. Она сильно влияет и на цвет лица. Массаж данной точки помогает снимать головную и зубную боль.

Благодаря массажу акупунктурных точек сердца и сосудистой системы, расположенных на руках, устраняются проблемы, связанные с повышенным потоотделением в ладонях. За счет подъема на цыпочки также начинают работать многие акупунктурные точки. Их стимуляция устраняет пищеварительные нарушения, запоры и резь внизу живота.

Благодаря выполнению упражнения значительно стимулируется меридиан селезенки. Он проходит по внутренней стороне ног и обеспечивает энергией весь низ живота. Благодаря массажу этого меридиана повышается секреция гормонов из семенных яичек. А увеличенное воспроизводство такого гормона, как эстроген, как стало известно в наше время, способствует снижению риска заболеваний суставов и позвоночного столба. Увеличившийся выброс половых гормонов также улучшает кровоснабжение кожи и может возбуждать клеточную активность кожных покровов.

Мантры и звуковые упражнения

Тибетские ритуальные практики непосредственно связаны с особыми вибрациями, которые называются мантрами.

Можно говорить об особой линии соотношения между вторым – сексуальным – и пятым – горловым – вихрями. Что происходит с голосом человека, когда он переступает вторую половину жизни, в пожилом возрасте и преклонных годах? Он дребезжит, становится слабее, утрачивает былые громкость и легкость интонации. Это все признаки ослабления второго вихря. Чтобы привести его в норму, следует выполнять ритуальные действия. Другим способом будет осознанное волевое усилие при произнесении звуков. Старайтесь выговаривать их полнее, правильнее, более низким тоном. Это еще и своеобразная дыхательная гимнастика.

Тем, у кого голос уже подвергся возрастным изменениям, будет не просто, однако итоги такого рода упражнений оправдают ваши ожидания. Если вы будете специально говорить более низким тоном, при этом стараясь изменить тембр голоса, что нелегко сделать даже профессиональным певцам, изменятся вибрационные характеристики пятого вихря: он станет полным, насыщенным, размеренным, более быстрым. Что приведет к изменениям и во втором вихре.

Техника произнесения мантр

Тибетские ламы произносят мантры. Значение имеет не столько смысл произносимого, сколько вибрации, которые возникают в процессе речи. Здесь стоит сосредоточиться на самом принципе: нужно добиться полного, низкочастотного звучания голоса и резонирования звука в голове и грудной клетке. Таково упражнение для мужчины.

Женщины, у которых с возрастом голос грубеет и становится более низким, с помощью предложенного упражнения смогут вернуть утраченную звонкость и повысить тон звучания. Это послужит сигналом общего обновления организма.

Самой известной мантрой, вероятно, является мантра «Ом мани падме хум». Зачастую ее буквально переводят как «О! Жемчужина в цветке лотоса!». Она олицетворяет собой чистоту тела, речей и разума Будды. «Ом» – это самый священный звук в индуизме. Он символизирует высшую реальность и всю Вселенную. В своем правильном произношении (АУМ) он состоит из трех звуков, каждый из которых обладает глубоким смыслом. «А» – созидание, «У» – поддержание, а «М» – разрушение. Таким образом, это слово символизирует суть вселенских процессов. Согласно индуистской традиции, этот звук столь важен, что именно его вибрация стояла у истоков мироздания.

Второе слово (мани — «жемчужина») символизирует стремление к просветлению, состраданию и любви. Третье слово (падме — «цветок лотоса») символизирует мудрость. Четвертое слово (хум) символизирует неделимость практики (метода) и мудрости.

Медитация с мантрой «Ом»

Существуют различные уровни сложности медитации на мантре. Сначала мы расскажем о медитации на простой вид мантры, а именно на слог «Ом», являющийся символом всей Вселенной. Это первое упражнение можно также рассматривать как первый этап более длительной медитативной процедуры. Суть упражнения заключается в следующем.

Первая фаза. Примите медитативную позу и расслабьтесь. Отрешитесь от будничных проблем. Это должно занимать 1–2 минуты. Даже если вам не совсем удалось отключиться от посторонних мыслей, все равно переходите к следующей фазе, поскольку на ней вам удастся полностью отрешиться от внешней шелухи.

Вторая фаза. Закройте глаза и распевно произносите «А-О-У-М-М-М». Звуки поются на одной ноте и с одной громкостью, один за другим без пауз. При этом звук «М» должен

продолжаться столько же, сколько остальные гласные звуки. Нужно один раз вдохнуть и выдохнуть и уже после второго выдоха пропеть «АОУМ». Согласно древней традиции, количество произнесений звука «АОУМ» должно быть кратно трем. Например, можно произносить этот звук 3, 6, 9, 12, 15... до 108 раз. Максимальное количество повторов – 108 – звука «АОУМ» называется «полный АОУМ».

В ходе этой медитации представляйте себе звезды, Космос и беспредельность мироздания. При произнесении звука «АОУМ» все ваше существо начинает резонировать с космическими ритмами. Вы сливаетесь с вибрациями Вселенной.

По окончании этой медитации нужно некоторое время подержать глаза закрытыми. Подождите 1–2 секунды – открывайте их только после этого.

После недели подобной практики можно добавить к занятиям третью фазу.

Третья фаза. Теперь после произнесения мантры «АУМ» следует пропеть эту мантру мысленно с закрытыми глазами. При этом вы должны оставаться полностью расслабленным.

Этой практикой нужно заниматься хотя бы 1–2 недели. Вы поймете, что находитесь на верном пути, если при голосовом или мысленном произнесении мантры появятся шелестящие звоны.

Мантру «АУМ» нужно уметь произносить не только на выдохе, но и на вдохе. Это будет непросто. Однако старцы учили меня, что только так можно соприкоснуться с вибрацией Вселенной.

После освоения третьей фазы медитации приступайте к регулярному повторению всех элементов.

Примите обычную медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Перед своим мысленным взором представляйте звездное космическое пространство.

Во время вдоха мысленно произносите: «А-О-У-М-М-М». При этом следует представлять, как с каждым вдохом в вас входит все самое лучшее. На выдохе ощутите, как ваши ритмы сливаются с ритмами мироздания. Повторите этот цикл 6-12 раз: вдох «АУМ» – выдох «АУМ». Через 1–2 секунды откройте глаза.

Следует сделать несколько примечаний. Через неделю после начала практики нужно более осознанно подходить к каждому звуку. Задумайтесь, почему используется тот или иной звук. Так вы сможете с большим пониманием использовать данную мантру.

Этой медитацией нужно заниматься регулярно, только тогда ее освоение принесет вам пользу.

После освоения мантры «Ом» можно перейти к работе с мантрой «Ом-мани-падме-хум». Эта медитация обладает еще более глубоким воздействием, чем медитация с мантрой «Ом».

Медитация с мантрой «Ом-мани-падме-хум»

Примите медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Дышите спокойно и ровно, без напряжения. Произнесите про себя мантру «Ом» 3–6 раз.

Затем медленно и нараспев прочтите голосом или мысленно мантру «ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ». Четко произносите каждый звук, однако не делайте паузы между звуками. Считается, что каждому из шести слогов этой мантры соответствует свой цвет: белый, синий, желтый, зеленый, красный и синий. Поэтому перед закрытыми глазами следует представлять круг. Его цвет должен меняться в соответствии с произносимым слогом.

Отдохните пару секунд и снова повторите упражнение еще 2 раза по той же схеме.

После перерыва в 3–5 секунд прочтите 3 раза мантру «АУМ». Можете открыть глаза. Медитация окончена.

* * *

Упражнение на удивление простое, но оно позволяет добиться согласованности характеристик всех вихрей.

Звуковые упражнения

Существуют многочисленные упражнения на произнесение звуков, связанных с центрами тонкого и физического тел человека.

Чтобы выявить необходимую звуковую вибрацию, нужно настроиться на космические волны. Для этого вам следует выбрать тихое, светлое помещение.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на стул или на коврик. Положите руки на колени. Глаза полуприкройте, расслабьтесь. Дышите глубоко, носом. Сделайте пять глубоких вдохов и таких же выдохов, при этом голова кружиться не должна. После того как вы подготовитесь к восприятию вселенских ритмов, необходимо выполнить упражнения на каждый из основных центров. Принцип произнесения звуков достаточно прост – от более низкого тона к высокому. Приводимая схема адаптирована для русского языка, поэтому каких-либо сложностей возникнуть не должно.

Упражнения согласно порядку чакр, или энергетических центров

Муладхара. Сосредоточьте внимание на точке в области промежности. Вдохните и на выдохе произнесите звук «ух», при этом тон голоса максимально низкий. Важно почувствовать, как вибрирует эта точка. Ощутите всеохватный ритм, который связывает вас с космическими вибрациями. Повторите упражнение несколько раз, но общая его продолжительность не должна составить более 40 секунд.

Свадхистхана. Теперь ваше внимание сосредоточено на точке ниже пупка. Снова добейтесь совпадения ритма, повторяя полнозвучное «о». При этом постарайтесь помогать себе губами, хотя вибрации чувствуются в нижних отделах. Тон становится выше. Вы как бы поднимаетесь вверх по лестнице. Не сбивайте ритм дыхания. Очень важно сохранить равновесие выдоха и вдоха вместе с четким звуковым произнесением. Повторяйте не более 40 секунд.

Манипура. В данном случае вы можете сосредоточиться на области пупка или выше – точке солнечного сплетения. Нужно на выдохе произнести «ха», поднимая тон голоса. По высоте это будет примерно на половину выше от начального произнесения. После выполнения упражнения расслабьтесь.

Анахата. Очередь дошла и до сердечного центра. Теперь вам предстоит на выдохе произнести «а». Это самый открытый звук, равный бесконечным просторам Вселенной. Высота тона должна быть выше, чем в предыдущем случае.

Вишуддха. Вы поднимаетесь все выше и выше, к выходу за пределы физического измерения. Горловому центру соответствует звуковая волна «ох». Трудность заключается в том, чтобы произнести его не низко, а высоко. Это потребует напряжения голосовых связок, но вы почувствуете сильную вибрацию в области горла, где находится данная чакра.

Аджня. В точке, которая означает «третий глаз», вибрирует энергия звука «э». Почувствуйте определенное напряжение. Надо ощутить, как открывается важнейший центр для проведения энергии, наполнения жизненной силой.

Сахасрара. Наконец, выше всего произносится звук «и», который связан с последней чакрой, вершинным центром.

При выполнении этих упражнений может закружиться голова. Если головокружение не сильное, то расслабьтесь, дышите спокойно, ровно. Важно не допускать излишнего притока энергии к голове, что только навредит вашему организму. Если же головокружение сильное, прекратите упражнение, расслабьтесь, сделайте несколько обычных вдохов и выдохов, после чего постарайтесь вернуться к обычному дыхательному ритму. Никогда не перенапрягайте свои силы. Энергия дается вам в освобождение и оздоровление, но никак не для того, чтобы вы чувствовали себя хуже. Здесь не подходит изречение «Через тернии – к звездам». Лучше

будет, если вы неспешно, плавно пойдете по пути просветления и обретения.

Кстати, в качестве упражнения можно использовать и обычную гамму. Семь нот нужно пропеть с нижней до верхней и наоборот. Выполняется это в положении стоя. Словно вы даете свой сольный концерт. Но в отличие от простого музыкального ряда вам каждый раз следует сосредоточиться на той или иной чакре, с которой связаны ноты. При этом можно почувствовать и цветовые вибрации.

Вместе со звуками вы способны увидеть спектр. Система и в этом случае проста.

Переходя от нижней чакры к высшей, вы обнаруживаете один из цветов солнечного спектра. Чем более насыщенный и темный цвет, тем больше вы продвинулись к постижению тайны Вселенной, тем плотнее вас окружает ее тайна, тем мощнее энергия, обретаемая вами.

Первый центр – красный цвет. Насыщенность его может быть разной. Не следует переводить цвет в кровавый. Это нарушит баланс между звуками и цветами. Красный – цвет активности, порождения, импульса. Это знак власти и одновременно возбуждения, символ очищающего огня. Энергия начинает развертываться, вихри приходят во вращение.

Второй центр – оранжевый. Это переходный к разворачиванию спектра цвет. Он вбирает в себя значения красного и желтого.

Третий центр – желтый. Цвет смирения и ухода от суетного, временного, преходящего. Это еще и знак изобилия. Желтый связан с золотым оттенком, который означает вечность.

Четвертый центр – зеленый. Знак жизни и расцвета, полновесности и равномерности. Он показывает обновление, прибавление. Зеленый – символ надежды и свершения. Не случайно в международной практике именно им обозначают разрешающий знак пешеходного перехода. Идеальный вариант – темно-зеленый или изумрудный. Именно такие оттенки свидетельствуют о силе разворачивания энергии и вращениях вихрей.

Пятый центр – голубой. Это цвет небесной сферы. Собственно, он и означает ваше продвижение к тончайшей духовной субстанции, выход из материального, физического плана.

Шестой центр – синий цвет. Синий – тон мудрости, милосердия, вечности. Кроме того, это цвет великой тайны и энергетической мощи. Не случайно он соотносится с точкой «третьего глаза».

Седьмой центр – фиолетовый. Цвет духовного созерцания и непостижимости, надмирный цвет. Он означает вступление в миры, где нет времени и нет слова, это глубина абсолютного покоя и молчания. К этому и вы должны стремиться, выполняя упражнения, в которых звуки соединены с восприятием и постижением цветов солнечного спектра.

Эти упражнения помогут вам буквально расцветить комплекс упражнений. Представьте, что вы настоящий художник, которому даны способности различать тона и оттенки, звучания и колебания звука. Нередко люди думают, что оздоровительные практики скучны и потому невыносимы. Это не так. Вы можете сами сделать их необычайно интересными. Не превращая в игру, но находя в них особенности выполнения и следования. Не надо просто копировать и бездумно следовать. Оздоровление – не путь зомби. Ваша воля и ваше желание, ваша свобода – вот залого правильного и вдумчивого отношения к духовным практикам.

Мантры будды-врачевателя

В этом разделе вам предложен комплекс упражнений «Шесть целительных мантр». Еще более эффективными эти исцеляющие звуки становятся тогда, когда вы научитесь наслаждаться покоем и свободным временем.

Первая исцеляющая мантра – мантра для печени «Шю»

Печень воздействует на наш интеллект и чувства. Этот орган является символом дружбы,

деятельности, фантазии и открытости. Злость, ярость и агрессия – верные признаки того, что с нашей печенью что-то не в порядке. Это, конечно, вовсе не значит, что, когда вы рассердитесь, врач сразу же посоветует вам заняться лечением печени. Но именно гнев сильно влияет на жизненную энергию этого органа. А если злость стала вашей многолетней дурной привычкой, то печень начнет болезненно «пошаливать». К тому же печень «управляет» сухожилиями, с нею связаны болезни ног; заболевания печени являются причиной появления пятен на ногтях и на коже, она регулирует наше кровообращение и поток жизненной энергии.

Мантра для печени звучит как Шю. Губы слегка приоткрываются (уголки рта опускаются вниз), язык лежит во рту ровно и только его кончик слегка выгнут вверх.

Жизненная энергия ци на выдохе поднимается от сухожилий по внутренней стороне ног, по низу живота и «выходит» из тела через глаза.

Вместе с ней через глаза из печени удаляются все вредные шлаки и токсины. Такая взаимозависимость печени и глаз вначале может показаться вам поразительной, однако вспомните, как выглядит человек, заболевший гепатитом: у него желтеют белки глаз. Так что не удивляйтесь, если во время упражнения из ваших глаз хлынут слезы. Это – верный признак очищения организма.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох. Это – подготовка. Теперь чуть вытяните вперед руки – тыльная сторона правой ладони параллельна тыльной стороне левой ладони.

На выдохе произнесите мантру Шю. Медленно поднимите руки выше. Представляйте при этом, как жизненная энергия поднимается по меридиану печени от сухожилий по внутренней стороне ног и нижней части живота и достигает глаз.

Вскиньте руки над головой. Широко откройте глаза, чтобы отработавшая свое жизненная энергия печени могла выйти из них. Стойте в таком положении до тех пор, пока не выдохнете вместе с воздухом и мантру Шю.

На выдохе медленно опустите руки на уровень груди, ладонями к телу. Язык при этом лежит на небе. Нижняя часть живота расслаблена.

Опустите руки вдоль тела. Сделайте небольшой перерыв и начинайте упражнение снова. Его следует повторить еще шесть раз.

(При повышенном давлении поднимайте руки только на высоту плеч.)

Вторая исцеляющая мантра – мантра для сердца «Кхх»

Сердце связано с радостью, любовью, счастьем, порядочностью, уважением и сочувственностью, творчеством, энтузиазмом, темпераментом и харизма-тичностью. Также качества, как нетерпеливость, надменность, судорожность, капризность, жестокость и насилие, – первейшие признаки сердечной слабости.

Сердце работает непрерывно, оно бьется семьдесят два раза в минуту, четыре тысячи двести раз в час, сто две тысячи шестьсот восемьдесят раз в сутки. Эти биения порождают жар, распределяющийся от околосердечной сумки – перикарда. То, что судорожность, суетливость и стресс воздействуют на наше сердце, становится особенно очевидным, когда мы начинаем жаловаться на сердечнососудистые заболевания. Сердце – это верховный главнокомандующий нашего тела, оно повелевает кровью и определяет пульсацию. Сердечный меридиан начинается на внутренней стороне наших мизинцев, проходит по внутренней стороне рук и по языку к сердцу.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Мантра сердца – Кхх. Рот широко открыт, так чтобы между губами свободно проходил палец, язык упирается в нижний ряд зубов. Теперь попробуйте отчетливо произнести этот звук.

При этом представьте, что околосердечная сумка отдает через язык весь жар, все

нетерпение, суетливость и высокомерие.

В качестве подготовки к упражнению сделайте глубокий вдох и выдох. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьтесь и еще раз глубоко вдохните. Это и есть подготовка к упражнению.

Медленно поднимите руки вверх, ладони слегка соприкасаются с телом, пальцы расслаблены. На выдохе образуйте звук Кхх. Представьте при этом, как жизненная энергия поднимается по внутренней стороне больших пальцев ног, по внутренней стороне бедер в сердце.

На уровне сердца выверните руки ладонями наружу. Все тело открыто потоку энергии ци. Представляйте при этом, как жизненные силы перетекают по меридиану сердца в ваши мизинцы на руках.

Затем поднимите руки хотя бы на уровень глаз. Удерживайте такое положение до тех пор, пока на выдохе не произнесете мантру Кхх. На вдохе вновь поверните ладони к телу.

Медленно опускайте руки вниз, пока они не будут расслабленно висеть вдоль тела. Язык лежит на небе, низ живота расслаблен.

Затем чуть-чуть передохните и начинайте упражнение заново. Повторите весь цикл шесть раз.

Третья исцеляющая мантра – мантра для селезенки «Ху»

Селезенка является органом, непосредственно связанным с такими чувствами, как открытость, откровенность, сопереживание, и такими талантами, как музыкальность и гармоничность. Обеспокоенность, вечное ворчание, занудство, тревожность и излишняя сентиментальность указывают на слабость селезенки.

Жизненная энергия селезенки является мотором процесса пищеварения. Нарушение работы селезенки вызывает плохое пищеварение, тошноту и понос. Вечно ворчащие и всем недовольные, постоянно создающие себе проблемы люди должны постараться трансформировать свои негативные чувства и ощущения в открытость и сочувствие. Как? Об этом вы узнаете чуть позже.

Селезенка «властвует» над распределением питательных веществ по всему человеческому организму, регулирует силы и энергию. А еще она является «господином и повелителем» наших конечностей.

Меридиан селезенки проходит от больших пальцев ног вдоль внутренней стороны левой и правой ноги вверх, по паху к селезенке и далее ко рту.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Мантра селезенки – звук Ху. Вытяните вперед губы трубочкой, язык «завис» посередине ротовой полости, а кончик его слегка приподнят вверх.

А теперь представьте, как жизненная энергия устремляется от больших пальцев ног по внутренней стороне бедер в селезенку и далее ко рту. И уже оттуда вы «гоните прочь» с помощью мантры Ху весь излишний жар, нездоровую мокроту, заботы и плаксивость.

Для начала полностью расслабьтесь – сделайте глубокий вдох и выдох. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, и вдохните всей грудью.

На выдохе произнесите исцеляющую мантру Ху, как это было описано выше. Поднимите руки к груди. Ладони чуть соприкасаются с телом. Представьте, как жизненная энергия устремляется от больших пальцев на ногах по внутренней стороне бедер к селезенке и затем поднимается к губам.

На уровне пупка и грудины расцепите руки. Левая рука поднимается над головой, правая же чуть вытягивается вперед. При этом левая ладонь «смотрит» в небо («подпирает небеса»), а правая ладонь поворачивается к земле («давит землю»).

Тело наполняется энергией. Почувствуйте, что ладони рук – пусть и разделенные друг с другом – неразрывно связаны. Тем самым вы напитаете организм небесной силой ян и

земной силой инь. Удерживайте это положение до тех пор, пока на выдохе не произнесете исцеляющую мантру Ху.

На вдохе ладонь левой руки вновь поворачивается к телу и опускается на уровень грудины. Правая ладонь одновременно с левой поворачивается к телу. Язык лежит на небе. Руки встречаются на уровне грудной клетки.

Затем на выдохе правая рука слегка приподнимается вверх, а левая рука опускается вниз.

Отдохните немного и начинайте выполнять упражнение заново. Вам следует выполнить данное упражнение шесть раз, трижды акцентируя внимание на правой руке, а трижды – на левой.

Четвертая исцеляющая мантра – мантра для легких «Зе»

Легкие всегда считались органом, непосредственно связанным с мужеством, честностью, умением приспособляться и отпускать, а также с пустотой. Печаль, горе и депрессии – все это является первым признаком ослабленных легких.

Если вы чувствуете себя нервозно и неуверенно в людской толпе, вам действительно может помочь исцеляющая мантра для легких. Ее следует произносить очень тихо, почти шепотом, при этом не шевеля руками. Если даже после этого мантра для легких не смогла успокоить вас, обратитесь за помощью к мантре для сердца и улыбнитесь – улыбнитесь всеми порами вашего тела.

Легкие властвуют над дыханием и слизистыми выделениями из носа. И они же, легкие, непосредственно связаны с кожей и волосами. Меридиан легких проходит по внешней стороне больших пальцев рук, по прямой линии далее по рукам, по так называемым «воротам облаков» (внутренняя сторона плеч) к легким и далее к ноздрям.

Исцеляющей мантрой для легких является звук Зе. Рот слегка приоткрыт, верхний ряд зубов слегка «прикрывает» нижний ряд, так что выдох может устремляться по уголкам рта.

Представьте себе, как жизненная энергия устремляется к легким и ноздрям по большим пальцам и рукам. Визуализируйте образ плевры и почувствуйте, как «выдавливается» из нее воздух, а вместе с застоявшимся воздухом уходят чрезмерный жар, болезненная энергия, печаль, горе и депрессии.

Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и выдох. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьтесь. Сделайте вдох. Это и есть подготовка к началу упражнения.

На выдохе произнесите целительную мантру Зе, как это было описано чуть выше. Поднимите руки на уровень легких. Тыльная сторона ладоней обращена к телу, пальцы расслаблены. Одновременно с этим представьте, как жизненная энергия поднимается от больших пальцев ног по внутренней стороне бедер к легким, а затем к вашим ноздрям. Параллельный поток жизненной энергии идет от больших пальцев рук по рукам со сторон инь-ян) к легким.

На уровне легких раскиньте руки в стороны, пальцами вверх. Тело как будто раскрывается навстречу жизненной энергии. Удерживайте подобное положение до тех пор, пока на выдохе не произнесете мантру Зе.

На вдохе слегка сведите руки ладонями друг к другу, словно держите большой надувной шар.

Опустите плавно руки вниз. Язык лежит на небе.

Отдохните немного и повторите упражнение заново. Повторять его следует шесть раз.

Пятая исцеляющая мантра – мантра для почек «Тсуй»

Почки всегда считались символом нежности, тишины, бдительности и спокойствия. Страх, ужас и стресс – все это явные признаки нездоровья почек.

Почки «господствуют» над костями и костным мозгом. Жизненная сила, воля и

удачливость человека также непосредственно связаны с состоянием почек.

А еще они связаны с усталостью и сексуальностью. Боли в спине довольно часто также свидетельствуют и о том, что почки у вас слабые. Об этом же говорят головокружения и постоянный шум в ушах. Если вы страдаете от хронической усталости, вам следует уделять больше времени исцеляющей мантре для почек.

Мантра для почек – звук Тсуй. Губы широко растягиваются, язык лежит во рту ровно, только кончик его, как и во время мантры для печени, слегка выгнут вверх. Представьте себе, как жизненная энергия устремляется к почкам от «искрящегося источника» по внутренней стороне бедер, а затем далее к ушам. Вы чувствуете, как согревается область почек, наполняется силой, словно «оживает» застывшая материя. Благодаря этому упражнению ваши запасы жизненной энергии возрастут, а усталость и уныние исчезнут без следа.

Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и выдох. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох. Это и есть подготовительный этап перед началом упражнения.

На выдохе произнесите целительную мантру Тсуй, как это было описано чуть выше. Представьте, как жизненная энергия устремляется к почкам от «искрящегося источника» по внутренней стороне ног и бедер, а затем по ушам перетекает в средние пальцы на руках. Заведите руки за спину, соединив большие пальцы на поясничных позвонках. Тыльная сторона ладоней касается тела.

Кругообразными движениями проведите тыльными сторонами ладоней по почкам, а затем разведите руки, уберите их со спины. Теперь ваши руки образуют круг, а оба средних пальца как будто указывают друг на друга. Одновременно с этим слегка согните колени. Затем опустите руки и выпрямитесь во весь рост.

Удерживайте данное положение до тех пор, пока на выдохе не произнесете мантру Тсуй. Только после этого вновь сделайте глубокий вдох (головокружения капитулируют перед глубиной вашего дыхания).

А теперь отдохните и начинайте выполнять упражнение заново. Его следует повторить шесть раз.

Шестая исцеляющая мантра – мантра для тройничного нерва «Шзз»

Тройничный нерв связан с тремя энергетическими зонами человеческого тела: верхняя зона (голова), средняя зона (торс, руки, запястья) и нижняя зона (низ живота, половые органы и ноги). Согласно представлениям традиционной тибетской медицины, тройничный нерв обеспечивает равновесие между теплом и холодом и является своего рода «капитаном», управляющим органами жизненной энергии. Тройничный нерв воздействует на печень, почки, селезенку, сердце и легкие. Он регулирует давление, дыхание, пищеварение и секрецию с выделениями. При этом тройничный нерв избавляет от блокад в перечисленных органах и связанных с ними меридианах, и он же способствует выводу отработавшей своей энергии, чтобы тело наполнялось свежей жизненной энергией и могло обновляться. С точки зрения традиционной тибетской медицины, тройничный нерв очень важен для взаимодействия между собой всех органов человеческого тела.

Целительная мантра для тройничного нерва – звук Шзз. Язык слегка выгнут вниз, верхняя челюсть немного соприкасается с нижней, дыхание устремляется наружу в основном из уголков рта.

Представьте себе, как жизненная энергия устремляется в безымянные пальцы на руках от четвертого пальца на ногах по внешней стороне бедер и грудной клетке и по внешней стороне рук, а затем распределяется по всему телу.

Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох – выдох. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох.

Медленно поднимите руки вверх, ладони «смотрят» на тело, пальцы расслабленно опущены вниз. На выдохе произнесите мантру Шзз, как описано чуть выше. Представьте при этом, как жизненная энергия устремляется от четвертого пальца на ногах по внешней стороне бедер, по ребрам, через подмышки, по локтям в безымянные пальцы рук.

На уровне сердца поверните ладони от тела, а затем поверните их над головой, словно прикрываете голову от удара. Все тело открыто потокам свежей силы и энергии. Удерживайте данное положение до тех пор, пока на выдохе не произнесете целительную мантру Шзз.

На вдохе вновь поверните ладони по направлению к телу. Опустите руки, соприкоснувшись ладонями на уровне лица, большие пальцы при этом указывают в небо. Погладьте ребра, проведите руками по бедрам. Опустите руки вдоль тела. Язык лежит на нёбе. Низ живота расслаблен.

А теперь чуть отдохните и начинайте выполнять упражнение заново. Его следует повторить шесть раз.

Дыхательные упражнения

Среди наиболее существенных составляющих восточной практики – тренировка дыхания. Это и выработка особых (ритмических) дыхательных способов, и остановка дыхания, чтобы энергия могла развернуться сполна. В основе такой практики лежит отказ от неритмичного и быстрого дыхания. Дыхание замедляется и подчиняется четкому ритму. Тем самым оно вторит не пульсации низшего уровня – физического мира, а пульсации Космоса и, следовательно, становится средством преодоления бренности и обретения вечного успокоения.

Между дыханием и сознанием существует неразрывная связь. Ритмичное дыхание позволяет концентрироваться, фокусировать внимание, сосредоточиваться, в результате чего сознание просветляется. Просветленное сознание – цель и способ существования в духовном измерении. Более того, именно так и возможно проникать в состояния, которые при ином варианте недоступны, как, например, сновидения. Во сне человек дышит ровнее, спокойнее, ритмичнее. Но если спящий не осознает видимое и постигаемое, то движущийся к постижению тайн ясно представляет себе это.

В Индии известны четыре вида сознания:

- дневное;
- в сновидениях;
- во сне без сновидений;
- сознание над сознанием.

С помощью техники удлинения вдоха и выдоха можно перемещаться от одной стороны сознания к другой, не теряя ясности и прозрачности осознаваемого. Это практика прекрасно дополняет выполнение шести ритуальных действий.

Дыхание человека весьма изменчиво, на него влияет множество обстоятельств. Скажем, когда мы нервничаем, оно учащается. От гнева «спирает грудь». Вместе с изменчивостью дыхания меняется и умственный настрой, мы словно бы выпадаем из ритма Вселенной. Необходимо же, чтобы наше дыхание не было подвержено таким колебаниям, что поможет и сознанию очиститься от посторонних влияний.

Ритмичное дыхание обеспечивается тремя компонентами, фазами: правильным вдохом, долгим выдохом и задержкой воздуха. Эти три части – как три равных отрезка. Важно не только привыкнуть к их равнодлительности, но и уметь удлинять.

Правильное дыхание

Дышать правильно – значит ритмично, спокойно, увеличивая протяженность каждой из трех фаз.

Прежде всего дышите носом. Никак не ртом, как поступает немало людей. Вообще же различаются разные способы дыхания:

- верхнее;
- среднее;
- нижнее;
- полное.

При верхнем дыхании человек расширяет ребра и поднимает ключицу и плечи. В то же время диафрагма остается незадействованной. Это дыхание поверхностное, при нем работает только верхняя часть легких. Воздухообмен слабый, вентиляция плохая. Человек постоянно испытывает нехватку энергии.

Среднее дыхание столь же неполноценно. Это так называемый реберный способ. Ребра и грудь расширяются, однако нижние отделы легких оказываются «ленивыми». Из первых трех вариантов самый предпочтительный – диафрагмальное дыхание. В таком случае легкие более свободны, поэтому и воздуха они могут пропустить больше, но и это не идеал. Важно подключить всю легочную систему. Практиковать следует полное дыхание. Ему-то и предстоит научиться.

Полное дыхание

Оно активизирует весь дыхательный аппарат, при этом существенно экономится расход энергии. Грудь движется во всех направлениях, работают все мускулы. Диафрагма совершенно свободна, ничем не зажата, а потому активно помогает воздухообменным процессам.

Научиться полному дыханию можно, следуя некоторым рекомендациям.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Примите любое положение – лежа, стоя, сидя. Выдохните (постарайтесь, чтобы выдох был максимально полным), вдохните через нос (не помогайте себе ни в коем случае дышать ртом). При этом диафрагму нужно опустить. Живот слегка выпячивается, ребра раздвигаются в сторону, ключицы и плечи поднимаются (нижнее, среднее и верхнее дыхание – все вместе). Когда верхняя часть груди окажется приподнятой, стенки живота будут уже несколько втянуты. Вдох происходит на 8 ударов пульса, чтобы соблюдалась пропорция 2: 1: 2 (вдох – задержка – выдох). В таком положении задержите дыхание на четыре сокращения сердца. Воздух как бы засасывается в легкие. Далее начинайте выдох. Выдыхать следует медленно, соблюдая ту же последовательность, что и при вдохе. Сначала воздух идет через нос, стенки живота втягиваются, потом сжимаются ребра и опускаются плечи с ключицей.

Полное дыхание позволяет накопить большое количество энергии в организме, увеличивает полезный объем легких. Оно успокаивает нервную систему и содействует развитию воли и решительности. Кроме того, таким образом улучшается функционирование эндокринной системы, а значит – и обмена веществ, что ведет к омолаживанию организма.

Помимо этого упражнения отметим еще целый ряд тех, которые помогают добиться наибольшего эффекта в получении энергии жизни.

Поговорим о других способах дыхания, каждый из которых представляет собой специальное упражнение, позволяющее повысить эффект ритуальных действий «Ока возрождения».

Очистительное дыхание

Среди важнейших способов дыхания – так называемое очистительное.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо. Ноги вместе. Ладони прижаты друг к другу. Запястья слегка надавливают на живот, так что ладони оказываются перпендикулярны телу. Сделайте глубокий вдох через нос. Задержите на миг дыхание и начинайте выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Издавайте резкие звуки. Щеки не раздувайте.

Это очищает легкие и освежает организм человека, одаривает запасом бодрости и здоровья.

«Ха»-дыхание

Оно очищает дыхательную систему и содействует улучшению кровотока. Также «Ха»-дыхание помогает сохранять спокойствие и устранять чувство подавленности.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо. Ноги вместе, носки ног чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, чтобы ладони смотрели вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем стремительно наклонитесь вперед, опустив руки, и сделайте резкий выдох через рот, произнеся «ха». Голосовые связки здесь участвовать не должны. Звук образуется выдыхаемым воздухом, который рвется наружу. Вы избавляетесь от отрицательной энергии, уходящей через руки вниз. Руки практически доходят до пола. Оставайтесь в таком согнутом положении на несколько секунд – до следующего вдоха. Медленно выпрямитесь на вдохе (руки над головой). С выдохом через нос примите исходное положение. Повторите еще раз это упражнение.

Защитное дыхание

Оно позволяет повысить устойчивость организма к неблагоприятным импульсам, усилить защитную функцию, а также содействует укреплению воли и духовной выносливости.

Влияние оказывается на все нервные центры.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Выдохните и сделайте полный вдох. Руки при этом поднимайте перед собой до уровня плеч. Ладони повернуты вверх. Мышцы ослабьте. Затем задержите дыхание. После этого сожмите руки в кулаки и отведите их с напряжением к плечам. Почувствуйте дрожь в руках. Не ослабляя напряжение в мускулах, раскройте кулаки и вновь сожмите их. Повторите движение, по-прежнему сохраняя мышцы напряженными. Выполните это несколько раз. Резко выдохните из легких весь воздух через рот, наклонив туловище вперед. Выпрямитесь и повторите упражнение еще раз.

Дыхание на развитие голоса

Оно помогает выработать красивый, глубокий, звучный, сильный голос. Это влияет не только на благозвучие речи, но и на состояние верхних дыхательных путей, а также гортани.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдохните мощно одним движением, широко открыв рот. Завершите упражнение

очистительным дыханием, чтобы легкие пришли в спокойное состояние.

Задержка дыхания

Это упражнение помогает развивать дыхательные мускулы и легкие. После многократного и частого его применения удастся расширить грудную клетку, что очень важно для воздухо- и энергообменных процессов. Легкие в процессе этого упражнения очищаются, улучшается их вентиляция. Полезно оно и при заболеваниях желудка, печени. Опасность представляет при гипертонии, поэтому гипертоникам его делать не рекомендуется.

Вы можете стоять, сидеть или лежать. Сосредоточьте ваше внимание на биении сердца.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Сделайте вдох через нос – медленный, полный. Задержите дыхание на вдохе по возможности до полуминуты. Сильно выдохните воздух через рот. Успокойте легкие очистительным дыханием.

Дыхание для активизации организма

Поскольку далеко не всегда все легочные отделы оказываются задействованными в дыхании, клетки легких начинают атрофироваться. Это один из сильных факторов старения. Именно таким процессам и препятствует предложенное упражнение. Однако оно очень мощное, затрагивает деятельность дыхательной системы, а потому будьте осторожны. Не надо совершать насилия над собой, если что-то не получается. Из-за гипервентиляции может появиться и головокружение. В этом случае прекратите упражнение и сделайте очистительное дыхание.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Стойте прямо. Ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте медленный вдох. Ударьте себя по груди кончиками пальцев в разных местах. Задержите дыхание после того, как легкие наполнятся воздухом. Слегка потрите грудную клетку ладонями либо постучите кончиками пальцев. Затем спокойно выдохните через рот. Повторите упражнение несколько раз.

Для приведения дыхательной системы в спокойное состояние используйте очистительное дыхание.

Дыхание, расширяющее легкие

В результате этого упражнения увеличивается жизненная емкость легких, грудная клетка становится шире, да и общее самочувствие значительно улучшается.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ № 1

Станьте прямо. Руки вдоль туловища. Обхватите грудную клетку руками под мышками. Большие пальцы обращены к спине, остальные – к передней части груди. Ладони находятся по бокам. Сделайте глубокий вдох и задержите воздух. Немного сдавите грудную клетку руками и начинайте медленно выдыхать. Повторите еще раз.

Можно предложить еще один вариант, позволяющий активизировать вентиляцию легких и увеличить их объем.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ № 2

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимайте руки в стороны. На полном вдохе дыхание нужно задержать. Руки подняты на уровне плеч, ладони направлены вниз. Можно сжать кулаки. Быстро сведите руки вперед, чтобы они пересеклись на плоскости. Снова разведите. Сводите руки так, чтобы попеременно вверху оказывалась то левая, то

правая. Выдох сильный, через открытый рот.

В финале используйте очистительное дыхание.

Дыхание, стимулирующее кровообращение

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы перенаправить движение крови. Венозная должна омывать сердце и легкие, что позволяет поглотить кислород.

Для этого упражнения вам понадобится палка или трость.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Стойте прямо. Ладони на бедрах. Сделайте полный вдох, задержите дыхание. Затем плавно наклонитесь вперед, возьмите руками палку, напрягите руки, чтобы с силой сжать ее. Отпустите палку и вернитесь в исходное положение. Сделайте медленный выдох через нос. Повторите упражнение еще раз. Завершите очистительным дыханием.

Глубокое дыхание

В результате стимулируются все эндокринные железы, в особенности – щитовидная. Улучшается обмен веществ. Развиваются сообразительность, адекватность реагирования на раздражители, умение сосредоточиваться. Не следует делать это упражнение, если у вас высокое давление.

Чтобы выполнить глубокое дыхание как упражнение, вам предстоит занять особое положение в пространстве. Йоги называют его позой «Лотос». Это симметричное положение позволяет человеку правильно распределить жизненную энергию, соблюсти гармонию начал в себе. Поза идеально подходит для подлинного созерцания.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на пол. Ноги вытянуты. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось, от земли к небу. Руки на коленях. Согните левую ногу в колене, поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться бедра нужно тыльной стороной ступни. Далее согните правую ногу в колене, правой ступней положите ее на бедро левой ноги в области паха (тыльной стороной подъема). Оба колена прижаты к полу.

Здесь важно не прикладывать излишних усилий. Добивайтесь совпадения с лотосом постепенно. Только когда вы примите желаемое положение с легкостью, вы окажетесь у цели. Тогда значительно повысится и эффект дыхательных упражнений, ритмичного дыхания. Это позволит запастись созидательной энергией, вы почувствуете ее прилив в своем теле. Если ваше сознание будет направлено на просветление, то вы сможете сдержать переполняющую вас энергию, и она будет потрачена во благо вам самим (как преграда недугам, дурным помыслам и делам) и всем окружающим.

Если вы еще не овладели позой «Лотос», можете просто стоять, сидеть или лежать. Сконцентрируйтесь на щитовидной железе. Сделайте полный вдох через нос. Это должно происходить на 8 ударов пульса. Задержите дыхание на такой же отрезок времени. После этого полностью выдохните воздух через рот, при этом раздается свистящий звук. Губы не прижимайте плотно. Продолжительность выдоха вдвое больше, так что пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» составляет 1:1:2. Повторите упражнение 5 раз.

Дыхание, проясняющее мышление

Это упражнение помогает улучшить мозговую деятельность, повышает четкость сознания и активизирует мыслительные процессы. Главная роль здесь отводится диафрагме. Все строится на выдохе, а не на вдохе, поэтому активным будет именно выдох.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Примите положение «Лотос». Если это трудно, примите любую сидячую позу. Сначала надо сделать выдох через нос – резкий, быстрый. После этого – полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не нужно. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы и напоминает работу кузнечных мехов. Заполняются воздухом средняя и нижняя части легких.

После выдоха надо расслабить мышцы живота, диафрагма также будет расслаблена, легкие смогут опуститься вниз.

Для начала цикл выдохов-вдохов не должен превышать 10. Постепенно увеличивая их число, в итоге доведите их до 100.

Дыхание здоровых легких («Кузнечные меха»)

Это упражнение очень сильно активизирует работу легких, а потому будьте осторожны, выполняя его. Оно складывается из циклов вдох – выдох и не предполагает задержек. Задерживается дыхание лишь после того, как осуществилось 10 вдохов и выдохов.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Обычно для него выбирается положение «Лотос». Можно выбрать и иную сидячую позу. Сделайте 10 быстрых, сильных вдохов и выдохов. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, но не более чем на 14 секунд. Для этого можно даже сжать ноздри пальцами рук. Медленно выдохните. Выдох глубокий. Повторите то же самое еще 2 раза.

Дыхание уравнивающее

Оно позволяет уравновесить токи энергии, все жизненные силы. Нацелено такое дыхание на успокоение организма и сбалансированность его элементов. Оно прочищает тонкие каналы, по которым энергия поступает в вихревые центры.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Примите положение «Лотос». Прижмите указательный палец правой руки к точке над переносицей, там, где располагается наш «третий глаз». Сделайте энергичный выдох и зажмите правую ноздрю большим пальцем. Вдох осуществляется через левую ноздрю. Задержите дыхание, после чего отпустите правую ноздрю и зажмите левую средним пальцем. Выдохните воздух через правую ноздрю. Пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» может составить 1: 1: 1. Обычно за единицу принимают 8 ударов пульса.

Совершите те же действия, прижав левую ноздрю. Цикл повторяется до 10 раз.

Ритмическое дыхание

Этот способ дыхания повторяет ритм природы, ее вибрации и движения. Вы должны почувствовать колебания атомов вашего тела. Сознательное восприятие упражнения поможет энергии вращения вихрей, в результате чего вы сможете запастись огромной силой. Это произойдет благодаря направленности вашей воли на очищение и созерцание.

В такого рода дыхании важно понять саму его суть – наличие ритма. Что под этим подразумевается? Ведь разные люди не одинаково воспринимают любой ритмический рисунок.

Создатель мира вложил в него при сотворении особый ритм. Но и человек наделен тем же. На Тибете, как и в Индии, и в Китае, поняли это и посчитали необходимым принять за точку отсчета биение собственного сердца. Каждый из нас этой своей «волной» связан с мирозданием. Наши сердца и есть метрономы дыхания.

При ритмическом дыхании на вдох и выдох отводится одинаковый промежуток времени, а

вот на задержку вдыхания – вдвое меньший период, так что пропорция будет такая: 2: 1: 2.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Вам нужно удобно сесть, расслабиться. Однако держите прямо грудь, спину и голову. Желательно несколько отвести плечи назад. Руки лежат на коленях. Сделайте медленный полный вдох, считая до шести. Задержите дыхание на «раз, два, три». После этого медленно выдохнете через ноздри, сосчитав вновь шесть биений сердца. Сделайте паузу, которая должна длиться те же три удара. Снова повторите цикл, но не переутомляйтесь. Как только вам станет трудно дышать, прекратите ритмическое дыхание и завершите его очистительным.

Постепенно вы будете увеличивать отрезки цикла. Выполняйте упражнение 2–3 раза в день, отводя на него по 10 минут. Ни в коем случае не заставляйте себя «прыгнуть выше головы». Лучше, если вы сможете зафиксировать свой индивидуальный темп и следовать ему в дальнейшем. Вибрации космических волн можно ощутить каждой клеточкой. Каждый орган вашего тела их воспроизводит, важно лишь научиться чувствовать это.

Ритмическое дыхание поможет вам справиться с дурным настроением, одолеть стрессы, нервные расстройства. Оно улучшит ваше настроение, придаст уверенности в себе. Вы будете спокойнее и сильнее в духовном отношении. Ритмическое дыхание помогает настроиться на медитацию.

Мы не задумываемся над процессом, когда дышим. Стоит нам это сделать, как мы сбиваемся с привычного ритма. Если вы хотите овладеть правилами дыхания и оздоровить организм, вам нужно будет именно «задумываться». Здесь дыхание связано с работой сознания. Только много месяцев спустя вы обретете автоматический навык дышать по-новому. Это придаст вам силы и изменит ваше отношение к миру. Подумайте: по-русски «дух», «душа», «дыхание», «отдохновение» – слова одного корня.

Часто приходится слышать: «Хочется наконец вдохнуть хоть глоток чистого воздуха!» И говорят так не потому, что в страдающих от смога городах плохо дышится. Люди хотят той свободы и радости, о которой помнит их сознание. Они хотят отрешиться от забот. К этому и ведет «Око возрождения».

Медитация

Помимо ритуальных действий, дыхательных упражнений и произнесения мантр очень важная роль отводится медитации. Это особый настрой ума, в результате которого человек входит в состояние сосредоточенности, отрешенности от внешних предметов и эмоций.

Важно, чтобы, входя в состояние медитации, вы перестали испытывать разного рода желания и стремления. Разум должен успокоиться и в таком успокоении просветлиться. Помимо того что медитация защищает от стрессов, помогает устранить негативные эмоции, преодолеть страхи и беспокойство, она и в физиологическом плане благотворно сказывается на функционировании организма: укрепляется нервная система, нормализуются кровообращение и обмен веществ.

Медитировать нужно регулярно, каждый день. Лучше всего утром после подъема и вечером перед сном. Перед медитацией так же, как и перед выполнением ритуальных действий, не стоит принимать пищу. Следует убрать все внешние раздражители, чтобы ничто не мешало настроиться на медитативную волну.

Исходной точкой медитации служит концентрация на каком-то объекте, причем последний может быть и материальным, как область «третьего глаза» между бровями, кончик носа, нечто светящееся, и мысленным (некая истина, к которой обращен разум). Такая целеустремленная и непрерывная концентрация создается с помощью объединения разнонаправленного, рассеянного внимания.

Человек, не вошедший в состояние медитации, оказывается во власти постоянных отвлекающих ассоциаций, импульсов. Чувства и эмоции вторгаются в жизнь сознания, подвергая его нежелательным изменениям. Оно рассеивается, обращено вовне, что приводит к быстрому «истощению» ума. Кроме того, и сам человек остается пассивным в мышлении. То, что ему кажется мыслью, всего лишь колебания, которые вызываются некими ощущениями, чувствами, памятью. Сознание не включено в работу, и это ведет к быстрому старению всего организма.

Важно научиться в любое время и в любом месте сосредоточивать свое внимание на «одной точке», перестать быть чувствительным к внешним импульсам. Так обретается воля, исправляющая нежелательное состояние организма и души.

Медитативных упражнений множество. Вот только некоторые из них, которые самым непосредственным образом связаны с вихревыми центрами человека.

Медитация и вихревые центры

Медитируя, вы переключаете сознание с одного центра на другой.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на коврик. Скрестите ноги, можете принять позу «Лотос». Руки положите на колени, ладонями вниз. Глаза полуприкрыты. Кончиком языка коснитесь верхнего неба.

Дышите спокойно и равномерно в течение нескольких минут. Расслабьтесь и сосредоточьтесь.

Дыхание должно быть глубоким и ритмичным.

Сначала внимание обращено на нижний центр, потом на второй, третий и т. д. На каждом объекте – по 2 минуты. После сосредоточения на верхнем центре расслабьтесь полностью.

Теперь сосредоточьтесь на вашей энергетической оболочке. Каждый вдох наполняет вас теплом и силой. Продолжайте еще какое-то время сидеть спокойно, дышите глубоко и ровно. В завершение пару раз медленно вдохните и выдохните, соедините ладони, потрите ими друг о друга, после чего проведите по лицу и откройте глаза.

Это упражнение-медитация позволит наполнить энергетические каналы той силой, которая вам необходима.

Медитация и основной энергетический канал

Для того чтобы облегчить прохождение энергии и добиться максимальной ее насыщенности, нужно открыть главный канал. Данное упражнение нацелено именно на это.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на коврик. Скрестите ноги, можете принять позу «Лотос». Руки положите на колени, ладонями вниз. Глаза полуприкройте. Кончиком языка коснитесь верхнего неба.

Дышите спокойно и равномерно в течение нескольких минут. Расслабьтесь и сосредоточьтесь.

Сосредоточьтесь на центрах и ауре. После этого концентрируйте внимание на позвоночнике. Важно «увидеть» его целой осью, которая поднимается от земли к небу.

Это медитативное упражнение не отличается сложностью, но требует максимальной сосредоточенности сознания. От того, насколько вы настроитесь на каналы энергии и постижение чистого света, зависит эффективность медитации. Возможно, вам даже покажется, что ваше тело встроено в мировое энергетическое поле. Тогда при выходе из медитативного состояния вы ощутите запасы жизненной силы. Медитировать можно довольно долго, однако не стоит злоупотреблять таким состоянием, иначе эффект окажется противоположным.

Медитация и звуковой поток

Еще одно медитативное упражнение предполагает, что, погружаясь в созерцание энергии, вы ощущаете звуковую ее природу.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на коврик. Скрестите ноги, можете принять позу «Лотос». Руки положите на колени, ладонями вниз. Глаза полуприкрыты. Кончиком языка коснитесь верхнего неба.

Можете для удобства принять положение лежа. Только помните, что медитация – это особая концентрация сознания. Поэтому, расслабляясь, вы не должны «отключаться». Если вы решили заниматься лежа, то ложитесь на спину. Ноги прямые, руки вдоль туловища, ладони обращены кверху. Глаза полуприкрыты.

Необходимо медитировать в помещении, куда не проникают посторонние, отвлекающие вас звуки. Если найти такое трудно, что обычно и бывает, вставьте в ушные раковины «беруши».

Сосредоточьтесь на звучании внутри вас. В детстве мы часто берем морские раковины и подносим их к уху, чтобы услышать шум морских волн. То же самое произойдет с вами при медитации. Прислушайтесь к тому, что шепчет вам мир.

Вы различите разные звуки, вам надо отыскать самый сокровенный, первый звук творения и сконцентрироваться на нем.

Обычно это медитативное упражнение выполняется каждый день примерно 10 минут. Выходя из состояния медитации, надо сделать дыхательные упражнения на расслабление.

Медитация, как и мантры, наряду с самими ритуальными действиями позволяет пробудить в человеке память об изначальной жизни, открыть способности к познанию, поскольку медитирование – это путь к обретению божественного зрения и слуха.

Более того, человек как бы возвращается из настоящего к началу времен и находит вневременное. Он преодолевает физическое пространство и открывает сферу тонких миров. Именно оттуда черпается сила, оттуда нисходит энергия, получаемая медитирующим. На Тибете говорят даже о превращении человека во время медитации в «алмазную сущность», в которой все соединено. Это возвращение к абсолютному единству.

В Индии существует представление о том, что позвоночник похож на священную гору Меру, через которую мы связаны с божественными сферами. Будда не мог повернуть только голову, но должен был поворачиваться всем телом, потому что позвоночник Будды неподвижен, как та ось, которая скрепляет все. По преданию, эта ось есть и в каждом из нас. Поэтому на Тибете и учат, что позвоночник человека – гора Меру, это центр всего тела, организма. Главные органы – как четыре стороны света, четыре основных пространства. Глаза – как Солнце и Луна, «третий глаз» – мистическое око познания.

Динамическая медитация

Динамическая медитация не является особой разновидностью медитации. Это скорее применение традиционных видов медитации в повседневной жизни. В каком-то смысле неподвижную медитацию можно считать подготовительным этапом для динамической медитации. Если вы овладеете искусством динамической медитации, вам уже не потребуются специальные условия: вы сможете медитировать в любом месте и в любых обстоятельствах. А это значит, что в любой момент своей жизни вы сможете быть расслабленными и сосредоточенными. Великие учителя могут останавливать природные катаклизмы и людские конфликты своими спокойствием и безмятежностью. Я сам был свидетелем подобных чудес. Постепенно и вы убедитесь, что ваши расслабленность и безмятежность создают ореол спокойствия вокруг вас.

Кроме того, умение управлять потоком своих мыслей означает, что в любых обстоятельствах вы сможете создавать свое здоровье и благополучие. Вы будете расходовать свои мысли и энергию не на пустые переживания, а на дело. Человек, овладевший

динамической медитацией, всегда держит ситуацию под контролем и направляет течение событий в нужном направлении. Но для начала вам следует научиться расслабляться в любых жизненных условиях.

РАССЛАБЛЕНИЕ НА ХОДУ

Это выражение может показаться чем-то противоречивым. Вы можете спросить: «Как можно расслабляться на ходу? Не буду ли я похож на пьяного? Как вообще можно расслабиться в бешеной жизненной гонке?» Однако никто не требует от вас вести себя абсурдно. Разумеется, речь идет о том, чтобы всегда быть напряженным лишь настолько, насколько того требует ситуация. Нужно быть настолько расслабленным, насколько это позволительно в данных обстоятельствах.

МИНУТНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

В ходе будничной жизни, на своем рабочем месте, на улице, в транспорте время от времени прислушивайтесь к своему телу. Не слишком ли оно напряжено? Обратите внимание на психологическое напряжение – источник любого другого напряжения. Ищите любую возможность скинуть с себя излишнее напряжение. Если позволяет работа, делайте небольшие перерывы на 3–5 минут и выполняйте упражнения на расслабление. Кроме того, вы можете применить следующие методики для быстрого расслабления.

ДЫХАНИЕ СНИЗУ ВВЕРХ

Сделайте глубокий вдох. Дыхательное движение идет от низа живота вверх и достигает легких. При выдохе почувствуйте, как вместе с воздухом из вас выходит ненужное напряжение.

МЫСЛЕННЫЙ МАССАЖ

Представьте себе, что вас кто-то массирует и разминает. При этом по вашему телу должно разливаться чувство тепла.

Медитация в будничной обстановке

Нужно не только уметь расслабляться. Еще большую пользу вам принесет умение быть не только расслабленным, но и сознательным. Я уже говорил о том, насколько важно сохранять в любой обстановке сознательность, то есть присутствовать в любом своем действии и быть хозяином своих мыслей и эмоций. Лучшим средством развития сознательности является медитация. Одной из самых удобных для использования в будничных условиях медитаций является медитация на дыхании с использованием мантры «Со-хум».

МЕДИТАЦИЯ «СО-ХУМ»

К этой медитации вы можете обратиться в любой обстановке: на ходу, на рабочем месте, всегда, когда вам нужно расслабиться и получить быстрый результат. Чем больше вы будете практиковать эту медитацию, тем быстрее вы сможете приходить в себя при ее помощи.

Начните с малого, например попробуйте сохранять свое сосредоточение на дыхании и мантре «Со-хум» по дороге на работу. Для начала поставьте себе задачу сохранять свое внимание хотя бы в течение 15 минут, затем можете увеличить это время. Кроме того, применяйте данную медитацию всякий раз, когда вам нужно быстро скинуть с себя излишнее напряжение.

Помните о мерах предосторожности. Без должного навыка не следует выполнять подобные упражнения в ситуациях, когда от вашего внимания зависит ваша и чужая безопасность. Например, если вы попытаетесь чересчур сосредоточиться на внутренних переживаниях за рулем автомобиля, вы рискуете оказаться в больнице. Только когда вы научитесь правильно

распределять внимание, можно использовать подобные упражнения в ситуациях, требующих повышенной концентрации.

Не ждите быстрых результатов. Для того чтобы овладеть искусством быть расслабленным и спокойным в любых ситуациях, могут потребоваться годы работы. Однако результат превзойдет все ожидания. «Не приведет ли это постоянное состояние безмятежности к полному угасанию любых желаний? Ведь отсутствие потребностей – это какая-то растительная жизнь!» – спросите вы. Разумеется, подобные опасения беспочвенны. С развитием навыков безмятежности и расслабленности ваши потребности действительно изменятся. Вы научитесь отсекалть нужное от ненужного. Вы перестанете особо зависеть от чужого мнения по поводу того, что вам следует иметь. Одним словом, вещи начнут служить вам, а не вы – вещам. Более того, управление своими мыслями поможет вам куда легче достигать задуманного, чем если бы вы оставались рабом своих эмоций. Есть одна старая буддистская притча.

Однажды солдат пришел к великому Мастеру и спросил:

– Правду ли говорят, что существуют ад и рай?

– А кто ты такой? – спросил Мастер.

– Я солдат, – отвечал воин.

– Да какой ты солдат! – воскликнул Мастер. – По всему видно, что трусливее тебя человека не найти! Тебя не испугается даже ребенок!

Солдат в ярости схватился за свой меч, Мастер же ничуть не испугался и продолжал дразнить солдата:

– Ах, у тебя даже есть меч! Да разве такой, как ты, умеет им пользоваться! Лучше положи его обратно, а то невзначай порежешься!

Солдат уже вытащил меч и занес его для удара. И тогда Мастер заметил:

– Вот здесь-то и открываются двери в ад.

Солдат, на которого начало находить озарение, опустил свой меч и поклонился Мастеру.

– А вот здесь открываются врата рая, – сказал Мастер.

Только контроль над собственными эмоциями откроет перед вами врата рая, а несдержанность же, неумение управлять собой низвергнут в ад.

Время, которое вы обычно тратите на пустые мысли и переживания, можно использовать для разных видов медитаций.

Медитация и священные формы

С древних пор человек мог понимать священный смысл разных геометрических фигур и изображений. Хотя и поныне гадают над тайнами египетских пирамид и сооружений индейцев Южной Америки, понятно, что выбор именно таких форм не был случайностью.

Рассмотрим медитации, которые связаны с рядом фигур.

Помещение должно быть светлым, уютным, тихим. Сядьте так, чтобы вам было комфортно, ничто не отвлекало бы от прозреваемых очертаний. Руки лежат на коленях. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Успокойтесь и настройтесь на великую геометрию мира.

Первая чакра – квадрат или куб. Означает твердость, земную прочность. Ваша медитация направлена на то, чтобы почувствовать вашу вписанность в мироздание. Кроме того, квадрат означает еще и собственно человеческое естество. Соответственно вы будете подниматься вверх, чтобы прикоснуться к божественному. Куб, помимо прочего, – символ правды и веры. Некоторые древние народы верили, что именно из куба произрастает древо жизни.

Вторая чакра – полукруг или полумесяц. Это символ космического могущества. Здесь вы входите из состояния физического в промежуточное между двумя сферами. Также это знак увеличения, пополнения, на что, собственно, и направлена медитация. Можно понять

полумесяц и как чашу бессмертия, из которой пьет медитирующий. Соответственно ваше сознание будет устремлено к кругу как к полноте и цельности и к выходу за его пределы, что и осуществляют вихревые вращения.

Третья чакра – треугольник. Знак мудрости и синтеза. В особенности – два перекрещенных треугольника. Сосредоточьтесь на основной точке, представляя ее находящейся внутри треугольника.

Четвертая чакра – пятиугольник. Это геометрический знак гармонии, здоровья. Как известно, именно он был изображен на легендарной печати мудрейшего царя Соломона. Здесь комбинируются мужское и женское начала, а также земное и небесное. Пентаграмма – своеобразное преобразование круга. Человек предстает в единстве своих физического и тонкого миров. Представив себе такую фигуру, вы настраиваетесь на позитивное изменение, потому что энергия уже развернулась и наполняет вас.

Пятая чакра – круг или овал. Понятно, что это осязаемое присутствие совершенного, полноценного и полновесного. Постоянство и динамизм одновременно. Неоспоримый центр, после которого открывается вход в священные врата непостижимого.

Для оставшихся чакр, которые означают переход в нематериальное измерение, трудно предложить четкий медитативный образ. Впрочем, два таких образа есть. Для шестой чакры – пирамида. Для седьмой – квадрат и круг, преобразованные друг в друга, то самое, что математики называют квадратурой круга. Здесь уже нельзя «увидеть», вам дается лишь «постигать», что «ведать».

Все эти упражнения можно выполнять в течение минуты. После каждого необходимо расслабиться. Дышите ровно, спокойно, глубоко. И помните, что, несмотря на столь яркие образы, ваша главная задача – найти за ними внеобразное, невидимое. Это очень трудно сделать, но возможно, и вам это удастся.

Тибетские медитации долголетия

1-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПОВОДЫРЬ ДУШИ (НАЙТИ СВОЕГО ДУХОВНОГО ПРОВОДНИКА)

Лягте или сядьте, как вам удобно, расслабьтесь, руки свободно лежат вдоль тела. Постарайтесь очень ясно и отчетливо почувствовать свое тело – его вес, температуру, все ощущения в нем. Ощутите части тела: ноги, которые сейчас просто отдыхают, расслабленные руки, которым сейчас не требуется переносить тяжести, спину, на которую вы вечно взваливаете непомерные грузы. Ваша голова тоже сейчас находится в расслабленном состоянии, состоянии покоя. Ваше дыхание становится более ровным, веки наливаются тяжестью. В такие моменты легко и приятно мечтать, предаваться воспоминаниям и думать о самых далеких звездах; в такие моменты вы можете представить себе все, что угодно. Сейчас вы чувствуете себя хорошо и спокойно, вы даже можете улыбнуться своим ощущениям.

Запомните эти самые первые ощущения и постарайтесь сохранить их в течение всей медитации.

Перед вашим взором появляется некий ландшафт, пейзаж, нарисованный вашей фантазией, тот самый, который сейчас подходит вам больше всего. Картина, нарисованная вашим воображением, может относиться к любому времени года и любому времени суток. Почувствуйте живую атмосферу того, что вы себе представили, а затем шагните в нее. Ступайте в том самом направлении, куда вас больше всего тянет. Пока вы путешествуете по придуманному вами миру, внимательно, осознанно впитывайте в себя все окрестности, почти так, как если бы вы путешествовали по миру реальному.

Если в какой-то момент вы почувствуете максимальную расслабленность, вам больше уже никуда не надо идти. Остановитесь и ждите. Через какое-то время на небольшом удалении от вас появится некое существо, и вы сразу почувствуете, что оно принадлежит этому миру, а этот мир принадлежит ему – здесь оно чувствует себя как дома. И совершенно неважно, идет

ли речь о существовании мужского или женского пола. Так или иначе, вы почувствуете, что оно в чем-то очень близко вам. И чем ближе оно будет подходить к вам, тем более родным и знакомым оно вам покажется.

Это ваш духовный поводырь, обитающий в вашем внутреннем мире и знающий обо всем, что вы сами так упорно до сих пор искали в мире реальном. Как бы это существо ни выглядело, его не стоит пугаться. Вы абсолютно спокойно можете заговорить с вашим духовным проводником. Только не увлекайтесь излишней «игрой в слова»: ваш поводырь и так очень многое знает о вас. Именно он будет сопровождать вас на пути по лабиринтам души, именно он откроет вам доступ к вашим внутренним силам и возможностям. Ваше чувство уверенности и защищенности постепенно возрастает, вы начинаете обживать в нарисованном вашим воображением месте. Поводырь подарит вам улыбку легкости и веру в собственное «Я». Вы ответите ему такой же улыбкой и только тут заметите, что он провожает вас домой из мира медитации.

Пока вы еще можете задать ему самый «главный», больше всего волнующий вас вопрос. Ответ на все мучающие вас проблемы родится в первые 30 секунд возвращения в реальный мир. Мысленно попрощайтесь на время с миром души, дышите при этом ровно. Постепенно начинайте шевелить пальцами рук и ног, слегка потянитесь, пошевелитесь, почувствуйте свое тело. А затем осторожно откройте глаза и сориентируйтесь во времени и пространстве. Оглянитесь со всех сторон место ваших медитативных упражнений, взгляните на часы и отметьте, сколько времени вы путешествовали.

2-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: МИР ТЕНЕЙ

Включите приятную расслабляющую музыку. Лягте поудобнее, как будто вы хотите отдохнуть. Можете и действительно позволить себе погрузиться в дрему. Наблюдайте как бы со стороны за засыпающим телом, а потом отдайтесь нежным вибрациям вашего дыхания, звукам музыки, отправляйтесь в царство образов и фантазий, в царство снов и глубинного опыта вашей души. Будьте открыты иному миру и иной реальности, где совсем другие законы и другие представления. Найдите в этом мире место, которое покажется вам особенным, – возможно, это лужайка или лесная поляна, – и опуститесь там на землю, почувствуйте ее приятное тепло, закройте глаза. В мире расслабленности и покоя земля заберет все тяжести и неприятности вашей повседневной жизни. Они пронесутся перед вашим мысленным взором, как кадры дурного фильма. Теперь открывайте глаза.

Вокруг вас такая странная темнота... Она обволакивает вас со всех сторон, и только в самом центре, в самом сердце тьмы горит огонек. Магический огонек, освещающий пропасти и бездны вашей души.

Вы попали в ваш собственный контрмир – царство теней. Это мир всего отвергнутого, позабытого, в котором вы когда-то не захотели или не смогли жить; он полон идей, которые когда-то наполняли вашу голову. Все, что вы не хотите видеть, становится здесь зримым и явственным. Все, что вы не хотели когда-то почувствовать, возвращается к вам. Все упущенные вами возможности обретают здесь свой шанс. Все не пройденные вами дороги здесь все-таки придется пройти. Все здесь становится реальностью. Вы замечаете человека, очень неприятного и чуждого вам. И все-таки это вы. Вы – обитатель мира теней.

Вы не напрасно пришли в этот уголок своей души. Помните: все, что мы когда-то не сделали, по-прежнему реально; иной мир принадлежит не кому-то другому, а вам и только вам. Это ваше личное царство теней. И возвращаясь отсюда домой, запомните что-то, особенно ярко бросившееся вам в глаза, после чего попытайтесь воплотить это в реальности.

Сделайте глубокий вдох-выдох, слегка пошевелите пальцами, руками, ногами, плечами. Затем откройте глаза и сориентируйтесь в реальном времени и пространстве. А затем взгляните на часы. Отметьте про себя, сколько времени вы провели в вашем личном царстве теней.

3-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ЗАВЕСА ВРЕМЕНИ

Лягте удобнее и расслабьтесь, пусть отдыхает все ваше тело. Закрывая глаза, попрощайтесь со всем тем, что принято называть миром материальных вещей. Теперь все внешнее теряет для вас свою значимость, вы равнодушны ко всему земному... Вы отправляетесь в путешествие к собственной душе, в мир фантазий и удивительных картин, звуков и снов. Только тут вы начинаете понимать, насколько здорово просто ничего не делать, когда все происходит как бы само по себе, а время и пространство становятся чем-то малозначительным. Теперь вы открыты для всего нового и удивительного. Звуки музыки наполняют пространство вашей души. Сначала они кажутся чем-то поверхностным, едва касаются вас, а потом превращаются в вашу вторую кожу. В этот момент вы и в самом деле можете воспринимать музыку порами кожи. Она проникает в самую глубину вашего естества.

Внутренние образы постепенно оживают и становятся такими же отчетливыми, как и картины внешнего мира. Представьте, что вы открыли глаза. Осмотритесь вокруг. Где вы? Это старый-старый храм или древний собор. Вы чувствуете его атмосферу, вдыхаете эссенцию удивительного, напоенного древностью воздуха и наслаждаетесь исходящими от этих стен вибрациями. Вам очень легко и хорошо в этом огромном сакральном помещении. Музыка ведет вас к старой каменной лестнице. И вы начинаете спускаться по ней вниз, в загадочное подземелье.

Ступенька за ступенькой, медленно и уверенно, как будто были здесь уже много раз. Вы идете в полном одиночестве, но ничего не опасаетесь. Это спуск в глубины времен. Наконец вы оказываетесь в подвале древнего святилища, своеобразной крипте. Почти физически вы чувствуете присутствие бесчисленного количества поколений богоискателей, ноги которых ступали по жестким камням времени. Воздух в этом помещении не похож на воздух нашего материального мира, и тем не менее он очень приятный. От мощных подземных стен веет надежностью и безопасностью. Здесь царят полумрак и прохлада.

Внезапно от пола начинает подниматься густой туман, придавая открывшейся вам сцене нечто невероятное и фантастическое. Облако тумана скрывает от вас землю, вам начинает казаться, что вы сами стоите на облаке. На самом деле вы находитесь на другой плоскости реальности; плоскости, расположенной за вещами мира сего. Вас окутывает туман времени, пелена времен. Вы заглядываете за эту завесу, вглядываетесь в то, что скрыто, и внезапно понимаете, что в святилище вы теперь уже не один. Из пелены времен появляется древняя женщина. Она окружена странным голубоватым свечением. Женщина улыбается вам и в то же мгновение молодеет у вас на глазах. Внезапно пелена тумана сгущается, а затем из нее появляется юный мальчик, затем древняя старуха, затем древний старец. Так вы познаете бег времени, знакомитесь с существами, обитающими по ту сторону времени. Возможно, вам встретилась Госпожа времени, на лице которой отражаются все времена и эпохи.

Вы чувствуете себя неразрывно связанным с ней, почти физически ощущая ее близость и скрытую в ней мудрость. Мудрость, которая находится по ту сторону любых приговоров и оценок. Она и жрица этого храма, и шаманка, и друид, и маг древних народов. Обратитесь к ней, и она расскажет вам все об иллюзиях времени. Ее можно спрашивать о любой тайне.

Затем пелена времен вновь начнет сгущаться, покрывая пол и Госпожу времени. Вам пора возвращаться из крипты в привычный мир. Поднимитесь в храм, а оттуда вернитесь в реальность, на место своих медитаций. Сделайте вдох-выдох, пошевелите пальцами, руками, ногами, а затем осторожно откройте глаза, возвращаясь в «здесь и сейчас». Оказавшись в привычном пространстве, вы только сейчас поймете, какую ничтожную роль играет бег часовой стрелки.

4-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПАРЯЩИЕ КРУГИ – ЗВУЧАЩИЕ ТЕЛА

Лягте поудобнее и расслабьтесь, пусть ваше тело отдыхает. Закройте глаза. Погрузитесь в состояние абсолютного покоя, вслушиваясь в звучание музыки. Время и пространство постепенно теряют для вас свою важность, становятся все безразличнее и безразличнее. Вчерашний день похож на сегодняшний, завтрашний – на вчерашний, сегодня подобно

завтрашнему и позавчерашнему дням. Прошлое и будущее растворяются во времени, сливаются воедино, исчезают.

Все отчетливее и отчетливее вы чувствуете, как раскрывается ваше сердце, словно цветок открывается утром лучам солнца, лепесток за лепестком, и вы распахиваете душу всему, что сейчас произойдет; звуки музыки текут мощным потоком в пространство вашего сердца и вновь вытекают оттуда – нежно и спокойно. С каждым новым вдохом вы становитесь все больше и больше – ваши сердце и грудь, поток дыхания становятся мощнее, становятся больше живот, бедра и все тело – вы превращаетесь в открытую чашу Грааля, готовую принимать и воспринимать.

Все, что напрягало и мучило вас, уходит, исчезает – вы выплескиваете это из себя; все наносное опадает с вас, словно старая ссохшаяся оболочка. Все жестокое и мучительное вытекает из вашего организма вместе с выдохом; все сомнения и страдания уходят в землю, как капли воды с листьев после дождя.

Дыхание становится еще тише и еще нежнее – настолько, что грудь поднимается совсем незаметно. Тело спокойно, и дыхание овеивает его свежестью, подобно легкому морскому бризу.

Все части вашего тела сливаются со звуками музыки, которую вы продолжаете слушать. А потом вы начинаете не просто слышать звуки, вы начинаете чувствовать их, ощущать всей вашей кожей, всем телом. Каждая пора, каждая клетка реагирует на звуки, и каждый новый звук будет заметно отличаться от предыдущего. Вы вибрируете звуками. Все вибрирует вокруг вас. Вы попали в сферу духовных вибраций. Вы есть звук. Не только ваше тело вибрирует звуками – ваши чувства и ощущения тоже начинают звучать и петь. Образы и мысли становятся музыкой. Вы есть музыкальный инструмент, вы чувствуете и наслаждаетесь гармонией. С каждым новым звуком вы сами становитесь гармонией. Вы есть музыка, вы есть вибрация музыки.

Сделайте пару глубоких вдохов-выдохов и попрощайтесь с вашей личной мелодией. Пошевелите слегка руками, пальцами рук и ног, а затем медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас» – открывайте глаза.

5-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР

Лягте как можно удобнее на спину, потянитесь всем телом, сделайте глубокий вдох-выдох и позвольте себе расслабиться. Почувствуйте, как становитесь все более невесомы, вас как будто поднимает и несет куда-то ветер на огромном облаке. В отдалении звучит музыка и помогает ветру нести вас в путешествие вглубь вашей души.

С каждым вдохом вы становитесь все легче и свободнее, вы плывете в царство свободных фантазий и оживших сказок, в землю чувств и впечатлений души.

Ваша голова совершенно расслаблена, нежный поток дыхания заполняет ее вместо тягостных мыслей, а мелодичные звуки заменяют собой слова и неприятные вам образы.

Ваше сердце становится источником удивительной энергии. Ее поток устремляется по всему телу, достигает живота, бедер, ног, совершает оборот и заполняет грудь, руки.

Из невероятных глубин появляется образ: картина с удивительным пейзажем – пейзажем вашей абсолютной безопасности, в центре которого находится древний храм. Это место вашей силы.

Подойдите к нему, оглядитесь по сторонам, запоминая окрестности, а затем войдите внутрь. Видите лестницу? Она приведет вас вниз, в подземный храмовый зал, круглый и совершенно пустой. Пол украшен мраморной мозаикой, рисунки напоминают то, что на Востоке принято называть мандалами. Из центра мандалы вырываются лучи-стрелки, указывающие на двери круглого зала. На дверях разные надписи. Есть надпись «Мое самое заветное желание», есть надпись «Мой страх» и т. д. Видите дверь с табличкой «Зал самопознания»? Вам туда. Подойдите и осторожно откройте эту дверь.

Здесь все озарено очень странным светом. В центре зала – тоже круглого – стоит ложе для отдыха, которое магическим образом притягивает вас. Лягте на кровать. Воздух напоен

удивительными ароматами, которые раньше вам никогда не доводилось обонять. Поднимите глаза к потолку зала и внимательно всмотритесь в него. Перед вами предстанет странный удивительный мир – мир оживших образов. То есть то место, где вы проводите свою реальную жизнь. Видите того человека? Это вы! Внимательно всмотритесь в свои действия, поведение. Подумайте, что вам нравится в себе, а что категорически неприятно.

Все заметили и запомнили? Теперь поднимитесь с кровати – возможно, с чувством благодарности, – и выйдите из зала самопознания. Поднимитесь по лестнице и покиньте храм.

Сделайте глубокий вдох-выдох, потянитесь всем телом, осторожно откройте глаза и вернитесь в «здесь и сейчас».

6-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ В ТЕЛО

Лягте поудобнее. Вслушайтесь в негромкую музыку своей души и отгоните все тягостные и неприятные мысли.

Чувствуете, как тяжелеют веки? Глаза закрываются, и вы неторопливо отправляетесь в царство снов, фантазий и сказок. В этом путешествии вы встретите все, что определяет жизнь вашего тела. Видите указатель: «Вам – внутрь, в глубины тела»?

По вашему телу растекается волна успокоения, вы чувствуете, как расслаблены все ваши мышцы. Если и была до начала медитации боль в спине, ногах, руках, она уходит. Вы плывете в этом потоке ощущений. Вот вы оказались в голове, вот плывете по позвоночнику... А вот уже добрались до домика вашей души – сердца. Всмотритесь в ландшафт, окружающий этот домик. Все ли устраивает вас здесь или что-то можно изменить? Если с вашим сердцем все в порядке, если оно «работает» нормально, от домика души будет исходить мягкий свет, символ уюта и надежности.

Путешествие к тайнам макрокосмической Вселенной продолжается. Вы погружаетесь в глубины собственного микрокосма, собственного тела!

Обойдите со всех сторон окрестности домика вашей души. Вы увидите причудливые кратеры, похожие на лунные или марсианские, и высокие деревья, растущие прямо из них.

Обязательно пройдите по лабиринтам органов слуха. Это самая заманчивая прогулка по спирали звуков! Только будьте осторожны на выходе из этого лабиринта, не попадитесь в хитроумно расставленную сеть из восприимчивых нервных клеток – вы попали в головной мозг.

Попробуйте плыть в потоке крови. Это незабываемые ощущения! Вас окружают всевозможные кровяные тельца, вы попали в самый настоящий зоопарк. Нет такого «зверька», что не плыл бы сейчас рядом с вами. Обратите внимание на то, какого свойства этот «зоопарк» – можно ли назвать его жизнь многообразной или здесь царит удручающая монотонность?

Обязательно обратите внимание на то, как относится ваша голова к сердцу, а сердце – к голове.

Попробуйте закружиться в вихре вашего дыхания, двигаться в его ритме.

7-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПОЛЯРНОСТЬ И СВЯЗИ

Лягте поудобнее на том самом месте, где вы привыкли медитировать. Расслабьтесь и закройте глаза. Пусть ваше тело и душа отдыхают.

Начинается путешествие по лабиринтам вашей души, ваши тело и дух уже знакомы с ним, с этой дорогой вглубь себя. Доверьтесь покою и релаксации. Вслушайтесь в звуки музыки. Ее поток и поток вашего дыхания понесут вас все дальше и дальше, все глубже и глубже. Нежное дуновение дыхания делает вас свободным, открытым для энергии релаксации, энергии расслабления.

Этот поток энергии релаксации уже разливается по вашему лбу и вискам, заполняет всю голову до затылка и проникает во все части и органы тела, растекается по пространству сердца и души.

Вот вы уже видите вдалеке знакомые очертания храма самопознания. Теперь дорога к этому храму стала вам ближе и вы уже перестали опасаться чего-либо. Вы смело подходите к храму, вступаете под его удивительно-прекрасные своды, вглядываетесь в символы, начертанные на его стенах, а затем идете к лестнице. Спускаетесь в подземное святилище и подходите к дверям, ведущим в зал самопознания. Видите кровать в центре зала? Подойдите и лягте на ложе покоя. И в ту же минуту зал заполняется удивительным свечением. Стены и пол в зале озарены красноватым, очень теплым светом, потолок словно излучает яркое голубое сияние. Аромат благовоний, которыми наполнено пространство, так же причудлив, как и освещение зала. Все ваши чувства сейчас обострены, вы предвкушаете чудо самопознания.

И чудо происходит! Вы погружаетесь в мир противоположностей. Вас как будто поглощает свечение пространства, вам кажется, что вы растворяетесь в нем. Из голубоватого свечения потолка возникает человеческая фигура, окруженная светящимся ореолом. Руки раскинуты в стороны, ноги расставлены на ширину плеч. Этот человек напоминает пятиконечную звезду, окруженную контуром круга. Ноги, руки и голова человека образуют лучи звезды. Этот образ возник перед вами далеко не случайно. Он – символ дуального мира.

Наверху, за головой человека, находится Северный полюс Земли. Ногами человек-звезда упираются в Южный полюс земного шара. Вглядитесь в его фигуру повнимательнее. Видите, за его спиной появляются словно из ниоткуда огромные массы тверди земной – от Азии до Европы. Становится зримым магнитное поле Земли, и теперь вы можете увидеть, как бегут от Северного полюса к полюсу Южному линии магнитного поля, и над нашей планетой, над удивительным человеком образуется чудесный энергетический покров. Тот самый, что защищает всех живущих, который у нас принято называть аурой.

Вглядитесь в тень за спиной человека-звезды. Эта тень – ночная сторона нашей планеты, всегда находящаяся в тени яркого света дня.

Запомните этот удивительный образ. Образ дуального человека, образ мира противоположностей.

На смену ему на потолке, как на экране, появляется тень ситуации из вашей собственной жизни. Ситуации вашего наивысшего счастья, когда вы чувствовали себя в гармонии с самим собой и окружающим миром. Откуда-то на вас наплывает удивительно прекрасная музыка – это звучит сама гармония. Вглядитесь внимательнее в мелькающие перед вами образы. В центре событий, демонстрируемых вам, находитесь вы. Вы сменили человека-звезду, и теперь вы окружены кругом, теперь мимо вас проносятся радостные и грустные события жизни, маленькие и великие дела, светлые и мрачные воспоминания – элементы мира полярности. Вы сейчас защищены от всего этого, вы укрыты энергетическим покровом, вы просто наблюдаете и запоминаете.

А теперь вам пора возвращаться. Встаньте с ложа покоя, попрощайтесь с благодарностью с залом самопознания, поднимитесь по лестнице и выйдите из храма. Дорогу к нему вы теперь знаете и без труда доберетесь сюда в следующий раз.

Сделайте глубокий вдох-выдох, пошевелите руками, ногами, помассируйте осторожно мочки ушей. А затем, не торопясь, открывайте глаза. Сориентируйтесь в реальном мире противоположностей – в вашем собственном мире.

8-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ БЕЛОЙ БОГИНИ ТАРЫ. МЕДИТАЦИЯ-УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Найдите в парке, саду или лесу уединенное, спокойное место. Разувайтесь и встаньте босыми ногами на землю, на камни, на траву или мох. Чувствуете, как вместе с приятной прохладой по вашим ногам, бедрам и пояснице поднимается волна, несущая вам определенную энергетическую информацию? Что это за информация? Можете ли вы классифицировать ее как послание богини Тары? Если да, то по вашему телу начнут «гулять» маленькие колючие шарики-мурашки, кровь начнет пульсировать сильнее. Внимательно проследите за тем, как вы себя при этом чувствуете. А потом опишите ваши ощущения в дневнике наблюдений под

названием «Я – богиня».

Заведите лично для себя маленький «огород» – на балконе вашей квартиры, на подоконнике и т. д. Наблюдайте за тем, как живут посаженные вами в землю растения. Вот вы бросили в подготовленную заранее почву семя, вот вы бережно поддерживаете его рост, вот оно уже расцвело пышным цветом, вот клонится к закату дни его... Почувствуйте себя богиней-созидательницей, богиней-кормилицей. А потом поделитесь с дневником своими чувствами.

Вы можете укрепить в своей душе начало богини Тары во время менструального цикла, каждый день в течение пяти минут одаривая Луну своим вниманием. Вглядывайтесь в ее «лицо», когда она появляется на небе, наблюдайте за фазами ее космической жизни, за ее бегом по небосклону. Просто посвятите себя Луне на несколько минут. Ибо она есть удивительное отражение того, что происходит с вами, в вас, в вашем организме.

9-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ЗАГЛЯНУТЬ ЗА ПОРОГ

Это медитативное упражнение основывается на мудром опыте средневековых тибетских монахов, в уединении и одиночестве познавших пред Богом мудрость смерти, искусство умирать. Вы можете медитировать каждый день, выкроив на это упражнение несколько минут свободного времени. Звучит несколько парадоксально, но по завершении этой своеобразной «Медитации смерти» вы почувствуете себя более бодрыми, сильными, ваши губы вновь ощутят неподражаемый привкус жизни. Ничто не помогает лучше разглядеть все прелести мира живых, как увеличивающая лупа смерти.

Лягте поудобнее, закройте глаза и... загляните за порог, приоткройте саван.

Ваши глаза прикованы к праху, и вы невольно возвращаетесь в мыслях ко всем этапам вашей жизни:

успехи и трагедии...

страхи и радости...

усталость, вечные конфликты...

торопливые попытки забраться повыше на социальной лестнице жизнелюбивого тщеславия, мечты, желания...

любовь и ненависть...

Все то, что делало жизнь жизнью, развеется прахом земным по ветру, будет проглочено бесконечным космосом. Вам от вас останется лишь немного пыли, символ того, что все-таки пришлось от чего-то отказаться. Отказаться от жизни. Вашей жизни.

Внимательно посмотрите на горстку пыли за порогом и подумайте о том, что на ваши плечи наваливается тяжкий груз, подобный тверди земной. Бремя ваших горячечных фантазий: «Я что-то значу, что-то значу в этом мире живых...»

Силой заставьте себя отвести глаза от горсти праха за порогом и внимательно оглядите мир, продолжающий существовать в вечности: деревья, птиц, землю, звезды, солнечные блики на земле; впитайте в себя крик младенца; последите за торопливыми облаками, за танцем жизни и Вселенной... Подумайте о том, что все это рождено, вскормлено и духовно наполнено людьми, уже перешагнувшими за тот порог. Это они позволяют говорить нам «Я – это я» и считать своей собственностью жизнь, дарованную Богом и нашими родителями.

Не бойтесь заглянуть за порог и когда-нибудь сказать «Здравствуй» праху земному.

10-Я МЕДИТАЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПУТЕШЕСТВИЯ ВО ВРЕМЕНИ – ПРИМИРЕНИЕ С СОБСТВЕННОЙ ИСТОРИЕЙ

Лягте поудобнее, пусть ваше тело отдыхает. Вслушивайтесь в себя. Почувствуйте легкое течение вашего дыхания и вес вашего тела на постели. Закройте глаза и сосредоточьтесь на том самом обережном, защитном пространстве, где вы чувствуете себя уверенней всего, где можете назвать себя действительно свободным человеком и где расположен храм самопознания. Здесь вам не нужно ни о чем думать, что-либо делать – просто ждите. Здесь вы абсолютно свободны. Бархатная мягкость распространяется по вашему затылку, поток

энергии покоя проникает все глубже, бежит по шейным позвонкам к плечам и спине. Мышцы расслабляются, вам даже может показаться, что спина становится шире. С каждым вдохом вы все легче и свободнее.

Почувствуйте место, где расположен храм самопознания, всеми оголенными нервами вашей души, взгляните в его яркие краски, дотроньтесь до земли около него, подставьте лицо ласкающим поцелуям ветра. Вдохните наполненный запахом первозданной воли воздух.

Просто наслаждайтесь свободой.

Храм, подобно магниту, притягивает вас к себе. Следуйте силе его притяжения.

Постарайтесь почувствовать землю у себя под ногами: чувствуете, она становится более зыбкой, более влажной? Всмотритесь в места, по которым вам приходится добираться до конечного пункта вашего назначения. Потому что сегодня к вам выйдет жрец храма самопознания.

Только если вы этого действительно хотите, вы можете позвать его, спросить у него разрешения войти в святая святых. Потому что в этом зале вы еще не были.

Дождитесь приветственного знака жреца.

И только в этом случае войдите в зал истины и всмотритесь в глаза жреца храма.

Он непременно скажет вам: «Спрашивай! Только спрашивай о самом главном». Можете узнавать у него обо всем, что волнует вас в настоящее время, но внимательно наблюдайте за жрецом древнего храма, за каждым его жестом, словом, вздохом.

Вы сами догадаетесь, что получили единственно правильный ответ, единственно верное «требование по эксплуатации» собственной жизни и советы, как примириться с собственной историей, с собственным прошлым. И когда вы получите ответы на свои вопросы, не забудьте поблагодарить жреца храма самопознания. На прощание он вручит вам подарок: миниатюру с человеком-звездой. Бесценный дар поможет вам в нелегком процессе исцеления и просветления души, поддержит вас в повседневной суете.

Только если вы действительно искренне хотите этого, вы можете принять дар жреца древнего храма. После чего поблагодарите его, попрощайтесь с ним. И уходите...

Побудьте какое-то время в привычном для вас зале самопознания, отдохните на ложе, а затем попрощайтесь с местом вашей абсолютной свободы и безопасности.

Помните, что рано или поздно все заканчивается, что отовсюду приходится уходить.

Медленно сосчитайте до двенадцати. Ваше сознание постепенно возвращается в реальность, вы «пробуждаетесь» для повседневного бытия. Ну же, считайте: раз, десять, двенадцать.

Почувствуйте ваше тело как некую материальную данность, коснитесь ладонью земли (пола, кровати), на которой лежите, потрите ладони друг о друга, помассируйте мочки ушей и осторожно откройте глаза.

Вернитесь в ваше время.

Медитации на первоэлементы

Каждый первоэлемент – это особое внутреннее состояние, которое может быть для нас очень полезным в различных жизненных ситуациях. В какие-то мгновения лучше быть горячим и ярким, как Огонь, в какие-то – гибким и податливым, как Вода.

Гармония и баланс всех элементов – вот основа полноценной жизни человека. Их уравновешенность позволяет нам не «заикливаться» на своих ошибках, а двигаться вперед и развиваться. Все первоэлементы укладываются в следующую цепочку: «мысли – эмоции – действия – материя». На Тибете считают, что Воздух – это наши мысли, Вода – наши эмоции, Огонь – действия, а Земля – это материализация наших мыслей, эмоций и действий.

МЕДИТАЦИЯ НА ОГОНЬ

Сядьте прямо, чтобы Огню было легче заполнять ваше тело. Закройте глаза. Создайте

внутри себя, где-то чуть выше области промежности, маленький яркий огонек. Постарайтесь ощутить его тепло. Раздувайте его, усиливайте свои ощущения. Пусть пламя поднимается все выше и выше, заполняя вас изнутри.

Почувствуйте, как пламя разогревает чакру сексуальности. После этого «разогрейте» почки – пусть энергия в них буквально «закипит». Почувствуйте, как тепло поднимается все выше – «разогрейте» солнечное сплетение, затем центр груди...

Пусть пламя охватит вас вокруг, со всех сторон. Вам хорошо внутри этого костра, горячо, но комфортно. Все неприятные ощущения в теле сгорают без следа, все ваши страхи, обиды и боль исчезают в этом пламени, вы омолаживаетесь, очищаетесь и обновляетесь. Некоторое время побудьте в этом состоянии, запомните ощущения в теле. Мысленно повторите про себя: «Элемент Огонь, это состояние элемента Огонь».

Пусть эти слова станут для вас «маячком». И стоит вам их повторить про себя, как ощущения стихии Огня вновь вернутся к вам.

Постепенно уменьшайте высоту, силу и мощь пламени. Пусть оно сначала уместится внутри вас, затем опустится в нижнюю часть и, наконец, превратится в маленький огонек.

Закончите медитацию. Некоторое время подышите спокойно, а затем откройте глаза.

МЕДИТАЦИЯ НА ВОДУ

Создайте в комнате полумрак. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь.

Представьте лесное озеро ночью. Вы сидите на его берегу и смотрите в неподвижную зеркальную гладь, ощущая легкое дуновение ветерка.

Затем вы медленно снимаете с себя всю одежду, босиком входите в воду, ощущая ее прохладные, но ласковые прикосновения. Войдите в воду сначала по колени, ощущая свежесть, появляющуюся в теле. Теперь зайдите глубже, уже по пояс. Ощутите, как вы становитесь единым с водой. И, наконец, окунитесь с головой. «Растворитесь» в воде...

Запомните это новое ощущение. Мысленно произнесите ключевые слова: «Я – первоэлемент Вода, я текучая, прохладная, свежая, чистая».

Медленно выйдите на берег. Вновь ощутите свое тело и начинайте постепенно выходить из медитации. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Откройте глаза.

МЕДИТАЦИЯ НА ЗЕМЛЮ

Изыщите возможность провести эту медитацию солнечным днем – это придаст ей большую силу и эффективность. Сядьте лицом к свету, примите удобное положение. Закройте глаза.

Представьте, что вы находитесь на поляне или на лугу, сидите на траве, светит солнце. Представьте, что вы ступаете босыми ногами на мягкую землю. Почувствуйте ее – теплую, приятную, прогретую солнцем. Теперь лягте на землю. Почувствуйте энергию, излучаемую землей, защищающую и укутывающую вас. Растворитесь в этом ощущении, станьте частью земли, ощутите себя землей – устойчивой, массивной и плотной. Теперь попробуйте почувствовать себя камнем.

Запомните это ощущение, запомните, что значит быть землей. Мысленно произнесите: «Я – Земля, я – первоэлемент Земля, ощущаю себя устойчивой, надежной, уверенной». Пусть эти слова станут «маячком» к вашему состоянию устойчивости, защищенности, спокойствия и уверенности.

Постепенно возвращайтесь в исходное состояние. Почувствуйте границы своего тела. Выйдите из медитации и откройте глаза.

МЕДИТАЦИЯ НА ВОЗДУХ

Хорошо проветрите комнату. Если в помещении есть небольшое движение воздуха, сядьте так, чтобы ветерок обдувал ваше лицо. Сядьте прямо, но чтобы в теле не было напряжения. Закройте глаза.

Представьте себя сидящим на краю обрыва высоко в горах, где ничто не заслоняет вас от

восходящего солнца. Ощутите, как на вас периодически налетают порывы ветра. Расслабьтесь, впустите их в себя, пусть они продувают вас насквозь. Оставайтесь наедине – только вы и ветер. Постарайтесь отрешиться от земных забот, выкиньте из головы все мысли, перестаньте беспокоиться по незначительным поводам. Позвольте одному из ветров, наиболее сильному и настойчивому, наполнить вас. Растворитесь в этом ветре. Станьте им, унеситесь с обрыва в бескрайнее голубое небо. Почувствуйте, как прекрасно парить в свободном пространстве, взмывать на любую высоту, летать вместе с птицами и плыть с облаками. Запомните это состояние души, это ощущение легкости и свободы. И мысленно произнесите: «Я – первоэлемент Воздух, я – ветер, свободный и легкий, я проникаю куда хочу».

Пусть эти слова будут «маячком», если вы захотите еще раз вернуться к состоянию первоэлемента Воздух.

Постепенно возвращайтесь из медитации. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Открывайте глаза.

* * *

Но помните: в тот период, пока вы только разучиваете эти практики, не выполняйте более одной медитации за один раз. В крайнем случае сделайте одно упражнение в первой половине дня, а второе – вечером. И только в том случае, когда вы быстро сумеете возвращать состояние первоэлемента с помощью фразы-маячка, а также будете проделывать это со всеми первоэлементами без особых усилий, тогда можете выполнять весь комплекс медитаций разом.

Мудрецы, которые всегда были почитаемы народами, говорили:

Тот, кто познал людей, – мудрец.

Познавший себя – просветленный.

Тот, кто имеет власть над другими, – силой одарен.

Сумевший одержать победу над собой – могущественнейший из людей.

Постигший меру – с богатством.

Ведущий себя вперед – наделенный волей.

Всегда остающийся на своем месте – долголетен. Почивший, но исчезнувший, – вечен.

Медитация позволяет вам выйти за пределы себя, при этом себя не потеряв. Минутное погружение в световую сферу вернется долгими часами покоя и той внутренней глубиной, без которых не бывает ни здоровья, ни счастья, ни радости, ни полной жизни. Сосредоточенность и есть жизнь.

Существует одна мудрость, которая принадлежит китайским мыслителям.

К тому, у кого хранится образ величайший, стекается все. Ничто не нанесет вреда; земля в покое, мире и благоденствии пребывает. Повсюду царят радость и изобилие, привлекающие путника остановиться и предаться им. Путь, который открывается нашими устами, не имеет вкуса. Видишь его – и не узишь. Слушаешь, но не услышать.

Но пойдешь по нему – и не исчерпаешь данное.

Послесловие

Тибетская практика «Око возрождения» в отличие от схожей с ней йоги более проста и не потребует долгого специального обучения. Хотя в ней и существуют свои требования к каждому из ритуальных действий, дыхательных и иных упражнений, вы способны выполнить каждое из них.

Когда видишь монахов в тибетских монастырях, понимаешь, что это совершенно особые люди. Прежде всего поражает тому внутреннему свету, который исходит от них.

Человек, вставший на путь изменения себя, признавший любовь к ближнему основой своей жизни, преображается. Творец награждает его многими дарами. И мы получаем эти дары как эстафету добра от такого человека.

Иногда думают, что монахи, став затворниками, перестают быть внимательными к ближним. Это не так. Они – предстатели за нас перед Всевышним.

На Тибете немало монахов проходят через затворничество. Их духовное совершенствование осуществляется в уединении, они пребывают в закрытой комнате по три года и более. Некоторые уходят высоко в горы, оставаясь там десятилетиями. Их главная цель – просветление. Они способны выйти за пределы физического тела и превратиться в светлую субстанцию. Говорят, что переход в новое естество знаменуют снежные барсы, которые спускаются к отшельникам.

«Око возрождения» – это постоянная составляющая продвижения к всепоглощающему свету. Ее дополняет внимательное отслеживание собственных мыслей и действий.

Важно каждый день – перед сном, ночью и утром – произносить придуманный для себя особый девиз, в котором бы отражалось ваше стремление любить людей, быть добрым и постоянно духовно совершенствоваться. Это не просто ритуал, а настройка вашего сознания и сверхсознания. Собственно, такова своеобразная программа вашей жизни. Мне известно, что некоторые монахи-христиане постоянно повторяют в течение дня одну молитву. Их называют исихастами – молчальниками, но в такой безмолвии они постигают истинные основания жизни.

Если понимаете, что ваши мысли уходят в сторону от настроя на просветление, добро и любовь, остановитесь, вздохните глубоко, подумайте о великой силе, призвавшей нас в этот мир, отгоните негативное и возвращайтесь к нужному настрою.

Вполне понятно и оправданно желание счастья, силы, благополучия. Контролируйте свое сознание и подсознание. Постоянно держите в памяти образы желаемого. И сосредоточивайтесь на результате – изменении естества, улучшении жизни, оздоровлении и выздоровлении.

«Око возрождения» – практика действий, но она служит дополнением к практике внутреннего покоя и равновесия. В заключение хочу привести несколько китайских мудростей, смысл которых состоит в убеждении, что покой и духовная стойкость, а также мирный и добрый настрой – самые великие силы человека.

Действуй не деля; в большом усматривай малое, в разном замечай общее. На злое отвечай благим.

Стремись сделать нелегкое, потому что в нем легкость; свершай великое, потому что в нем незаметное. Тот из людей, кто может не сотворить великого, по-настоящему способен сделать его.

Истинный мудрец считает свершаемое им трудным, но пока это сотворяется не испытывает никаких затруднений.

Рожденное в умиротворении нетрудно сохранить.

Когда нет результатов, состояние можно изменить. Хрупкое легко разбить. Мелкое можно незаметно рассеять.

Действуй, пока ситуация еще не созрела, гармонизируй, пока не начался хаос. Дуб, ствол которого с трудом можно обхватить руками, вырастает из зернышка. Замок вырастает из комка глины.

Путь длинной в жизнь начинается с первого шага.

Будешь безудержно напорист – потеряешь, станешь во что бы то ни стало удерживать – уронишь. Побежишь – споткнешься.

Истинный мудрец пребывает в недеянии, а потому и не ведает поражений; он ничего не удерживает, а потому ему нечего терять. Люди в делах своих рвутся к завершенности, а потому испытывают неудачу. Будь внимателен в финале, как и в зачине, тогда не познаешь поражений. Истинный мудрец, стремясь ничего не желать, постигает данность имеющегося и не смеет быть действенным.

Достойные доверия слова не могут быть красивы.

Красивые слова достойными доверия быть не могут.

Мудрый человек не красноречив. Велеречивый не мудр. Мудрец не кичится многознанием. Много знающий вовсе не мудрец. Идущий к совершенству ничего не копит. И чем больше отдает ближним, тем больше остается для него. Чем больше у ближних – тем полнее его багаж.

Небесный путь открыт для всех. Каждый, если присмотрится, может встать на него. Путь совершенствующегося и мудрого – действовать не действуя, любить, ни с кем не враждуя.