



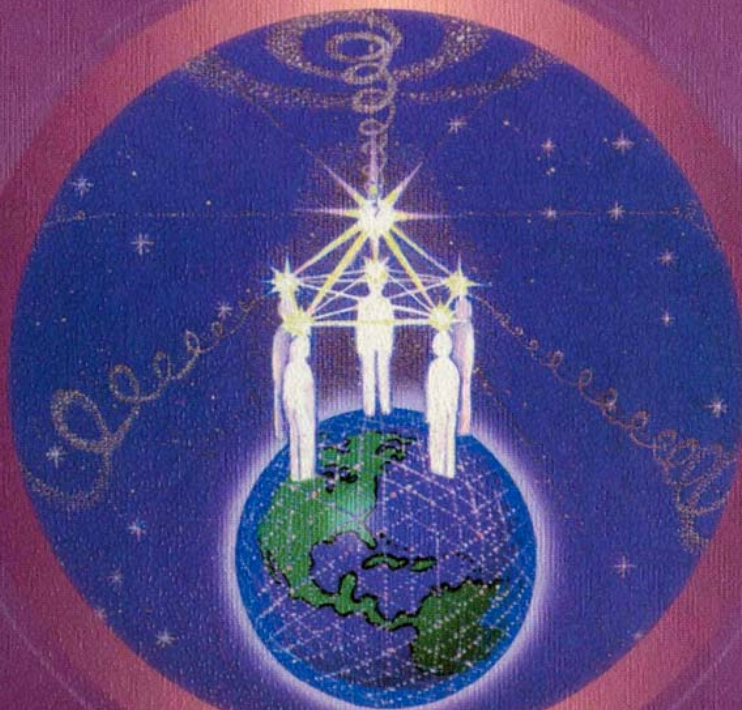
СОФИЯ

Международная Система
Целительного Дао

Мантэка
Чи

Медитация всемирной связи

Соединение с мировым полем ци



**Полная система
даосских дисциплин
для тела, ума и духа**

**Медитация всемирной связи
(Соединение с мировым полем ци)
для исцеления себя и других**

Мантэк Чиа

**Медитация всемирной связи
(Соединение с мировым полем ци)
для исцеления себя и других**

**Полная система
даосских дисциплин
для тела, ума и духа**



«СОФИЯ»

2001

Мантэк Чиа.

Полная система даосских дисциплин для тела, ума и духа.

Медитация всемирной связи (Соединение с мировым полем ци) для исцеления себя и других.

Пер. с англ. Н. Шпет. — К.: «София», 2000. — 48 с.

ISBN 5-220-00403-4

copyright © 1999 Mantak and Maneewan Chia

© «София», 2001

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>Введение</i> | 7 |
| <i>Пояснения</i> | 8 |
| <i>Подготовка</i> | 10 |
| Активизация сознания трех Огней: Огня Данытия, огня почек и огня сердца | 11 |
| Защитный священный круг огня | 19 |
| Священный круг огня и золотое поле ци | 19 |
| Осуществление визуализации | 20 |
| <i>Практика</i> | 24 |
| Часть 1. Аффирмации: покой в сердце | 24 |
| Часть 2. Исцеление себя и других: личная связь | 25 |
| Часть 3. Манифестации: добродетельная сила ума | 37 |
| Негативные разговоры о себе и негативное мышление | 38 |
| Непосредственная команда | 39 |
| Манифестации: сила ума И | 39 |
| Часть 4. Решение проблем: вопросы и ответы | 44 |
| <i>Заключение</i> | 45 |

Введение

Мне хотелось бы, чтобы каждый человек, включившись в наши Общие поиски возвращения к Уци (Богу) и непосредственно подсоединившись к Источнику, Космосу, Изначальной Творческой Силе, приобрел духовную независимость. Благодаря этому процессу мы можем добиться внутреннего спокойствия и счастья. Любой человек может развить в себе способность исцелять не только себя, но и других людей. Естественно, первый шаг на пути к достижению этой цели — достижение внутреннего покоя и счастья. Поэтому я предлагаю вам эту медитацию, которая становится особенно глубокой, когда ее действие усиливают тысячи других медитирующих, объединившись в *Круге сознания и осознания*. Это и есть **Всемирная связь Международного Целительного Дао**. Мы всегда начинаем с Защитного священного круга огня. Он обеспечивает защитное ограждение, через которое проникает внутрь только хорошая энергия и хорошие намерения. Отрицательные энергии не могут попасть в круг.

Вселенная обладает бесконечным запасом энергии, способной повысить качество нашей жизни. Все, что нам для этого требуется, — подсоединиться к источнику, что поможет нам понять принцип слияния трех умов. Западной науке эти три ума не известны. Первый ум — наблюдающий, и сосредоточен он в головном мозге. Второй ум — сознающий, находится он в сердце. И третий ум — это ум осознающий, который находится в нижней части живота, то есть в «брюшном мозге». Все три ума, слившись вместе в брюшной полости, образуют единый ум. В Китае этот единый ум называют *И*. Всемирная связь защитной целительной медитации — это духовная практика, которая продолжается от 15 до 30 минут. Когда в разных концах земного шара в одно и то же время люди объединяются в этой медитации, она приобретает необыкновенную силу. Ее с легкостью сможет практиковать даже тот, кто никогда не работал с практиками Международного Целительного Дао.

Время связи: Таиланд — 12:00, Нью-Йорк — 24:00, Европа — 6:00. Сами определите свое время в соответствии с часовым поясом.

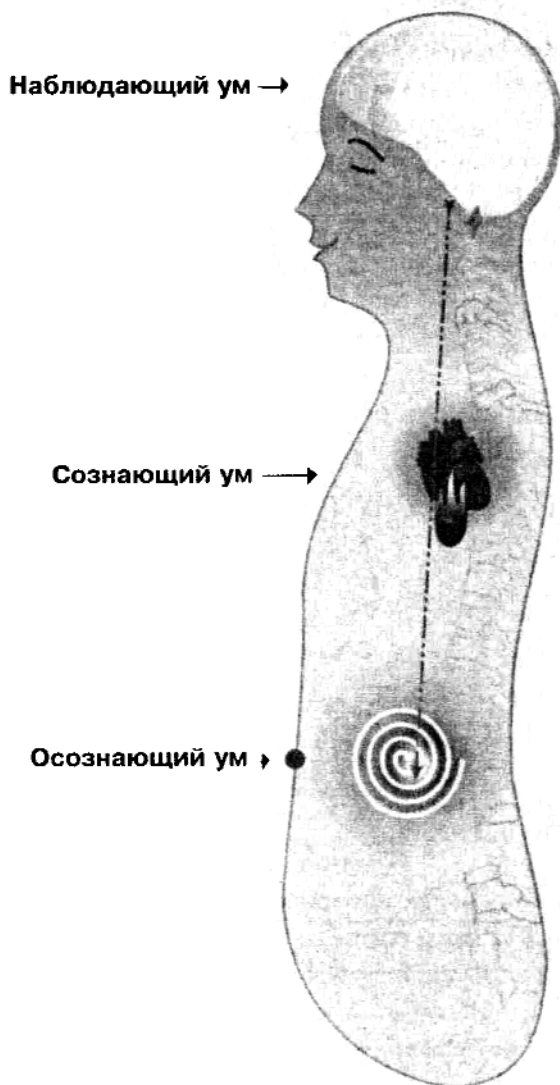
Пояснения

Три ума — это *Верхний, Средний и Нижний ум*, или *три Дантьяня*. Верхний ум пригоден для планирования и вычислений, но ненужные мысли и волнения, вызванные отрицательными эмоциями, чрезмерно перегружают головной мозг. Он тратит слишком много энергии зря. Мы должны обучить этот мозг быть во время отдыха простым наблюдателем. Секрет в том, чтобы опустить свой Верхний ум в Нижний и там использовать его для мыслительного процесса.

Сначала мне это было непонятно. Но когда мой Учитель научил меня опускать мой ум вниз и погружать его в Нижний Дантьянь, я начал понимать, о чем идет речь. Я стал понимать это еще лучше, когда впоследствии узнал, что, согласно данным западной науки, в желудке и кишечнике имеются нервные окончания, точно такие же, как в головном мозге, которые непосредственно связаны с эмоциональными реакциями. Таким образом, вы можете активизировать свой Нижний ум, просто посылая улыбку в Нижний Дантьянь. Вы можете думать, совместно используя в брюшной полости свой осознающий, сознающий и наблюдающий ум.

Верхний ум работает практически непрерывно, перебирая эмоции и используя до 80% энергии тела. Западной наукой было установлено, что Нижний ум способен выполнять многое из того, что выполняет Верхний ум, не прибегая при этом к чувствам. Разница заключается в том, что, в отличие от Верхнего ума, он это делает с чистым осознанием, не задавая вопросов. Если вы больше будете использовать Нижний ум, Верхний сможет отдыхать и слушать (наблюдать) из брюшной полости. Верхний ум, или, как называют его даосы, ум обезьяны, активизируясь, подавляет сознание и осознание. Когда Верхний ум отдыхает, вы можете сознавать и осознавать то, чего вы никогда раньше не сознавали или не осознавали. Следовательно, используя нижний (второй) мозг, вы можете отдыхать, лучше осознавать и сохранять энергию, а ваш верхний мозг может в это время отдыхать и накапливать силу для встречи с любыми стрессами, которые поджидают вас на протяжении дня.

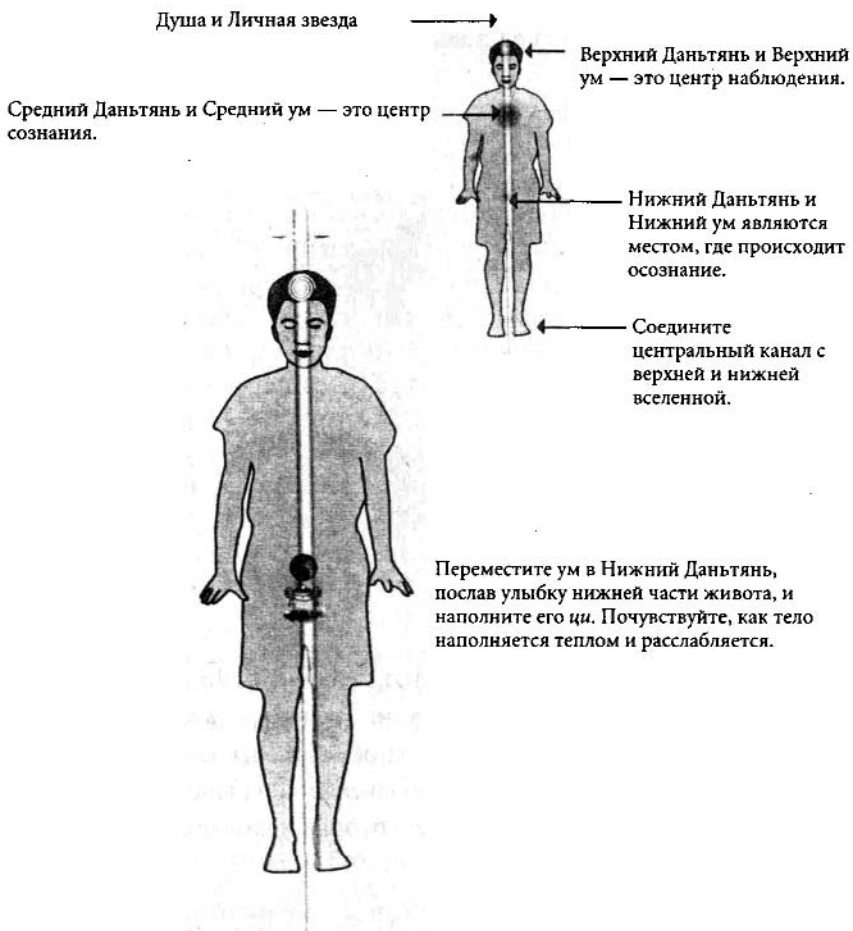
Три ума



**Освободите свой ум, переместив его в Нижний Даньтянь.
Позвольте сознанию объединиться с осознанием.**

Подготовка

Примите стоячую или сидячую позу для медитации, в одиночку или в группе. Расслабьтесь и переместите свой ум в Даньтянь, пошлав улыбку в нижнюю часть живота. Перенесите осознание в живот и наполните свой брюшной мозг ци.



Активизация сознания трех Огней: Огня Даньтяня, огня почек и огня сердца

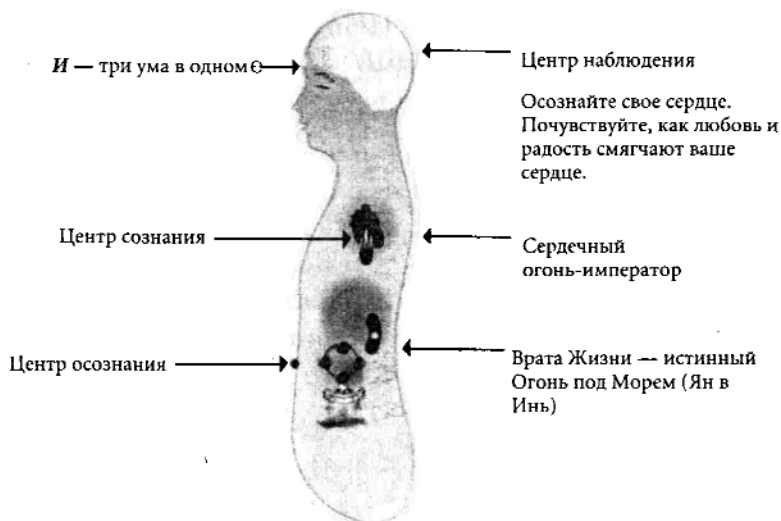
1. Огонь Даньтяня (брюшной полости): Направьте вниз, в брюшную полость, улыбку, исполненную золотого солнечного света, и почувствуйте за пупком теплую энергию. Эта энергия подобна огненному шару, а ниже, рядом с крестцом и поясничными позвонками, находится печь, в которой горит огонь. Создавайте над печью, за пупком, огненный шар. Даосы описывают это как зажигание печи, которая питает энергией другие огни тела.



Пошлите улыбку в брюшную полость, чтобы создать горящую печь в нижней части поясничной области, рядом с крестцом. Образуйте над печью, позади пупка, огненный шар.

Врата Жизни

2. Огонь под Морем (почки): Осознайте энергию Ян в надпочечниках. Переместите эту Ян-энергию вниз, в центр каждой из почек, к Вратам Жизни (Ян в Инь), таким образом вы зажжете Огонь под Морем. Расширьте активизированную энергию почек до Врат Жизни, точки на позвоночнике, которая находится напротив пупка, непосредственно под почками.

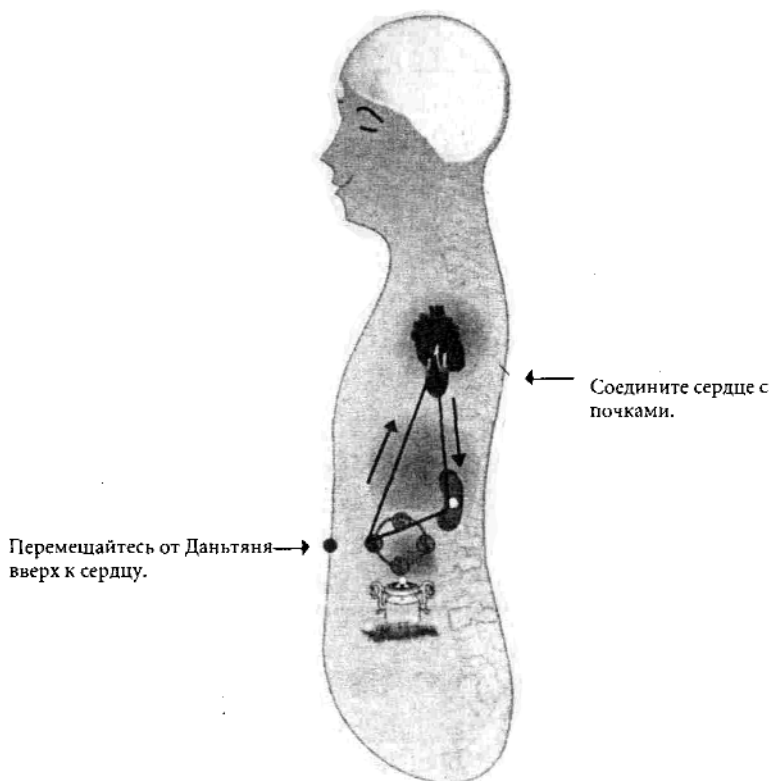


3. Огонь-император (сердце): Активизируйте сознание, послав улыбку в сердце. Осознайте огонь в сердце. Почувствуйте, как огонь любви, радости, счастья и сострадания смягчает ваше сердце (Инь в Ян). Это активизирует сознание сердца. Образуйте треугольник, соединив сердце с почками, а затем с огненным шаром за пупком (с Даньтянем). Соедините огненный шар с почками и, далее, с сердцем. Это удвоит или даже утроит силу *ци* огня.

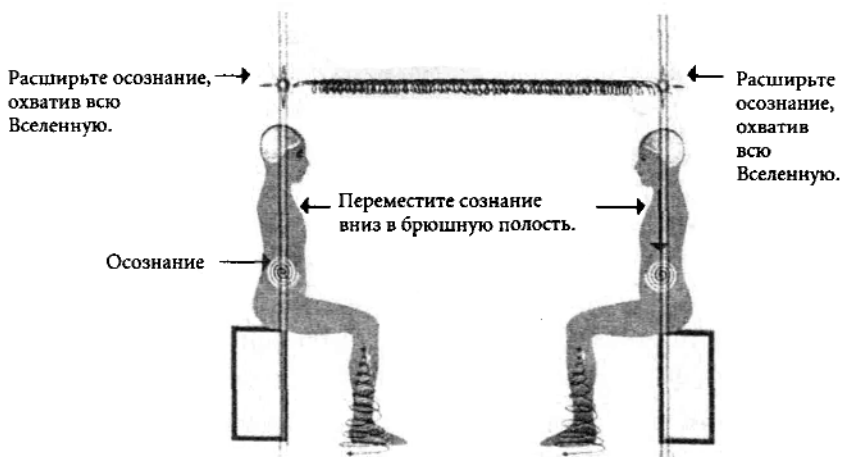
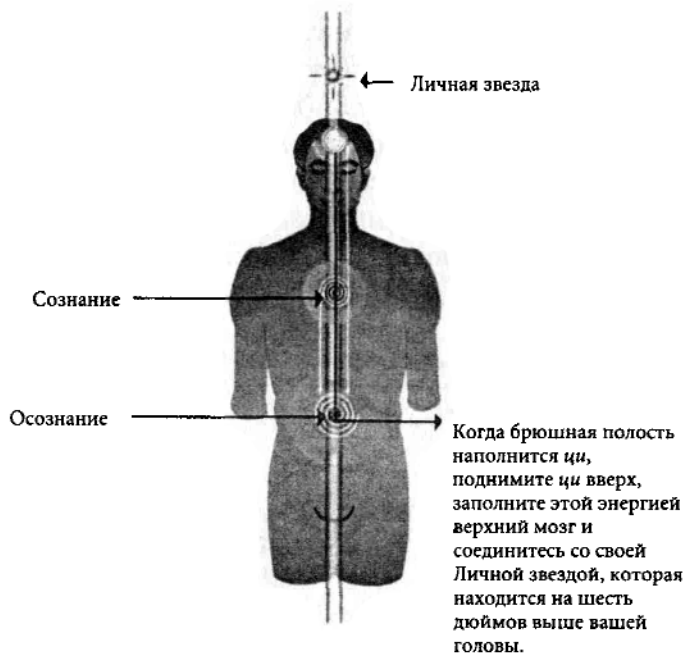
Слияние трех умов в одном (И): Когда брюшная полость заполнится *ци* и вы почувствуете там приятное тепло, нужно поднять его и заполнить *ци* верхний мозг. Опустите Верхний и Средний ум в Нижний Даньтянь, объединив все три в единый ум, *И*. Силу трех умов переместите в область межбровья. Этот ум *И* вы можете использовать для принятия правильных решений, чтобы поступить так, как нужно, или вообще воздержаться от действий.

Расширение в 6 направлениях: Объедините силу трех умов с силой единого ума, *И*. Переместите силу *И* в область Третьего глаза и расширьте ее в шести направлениях Вселенной.

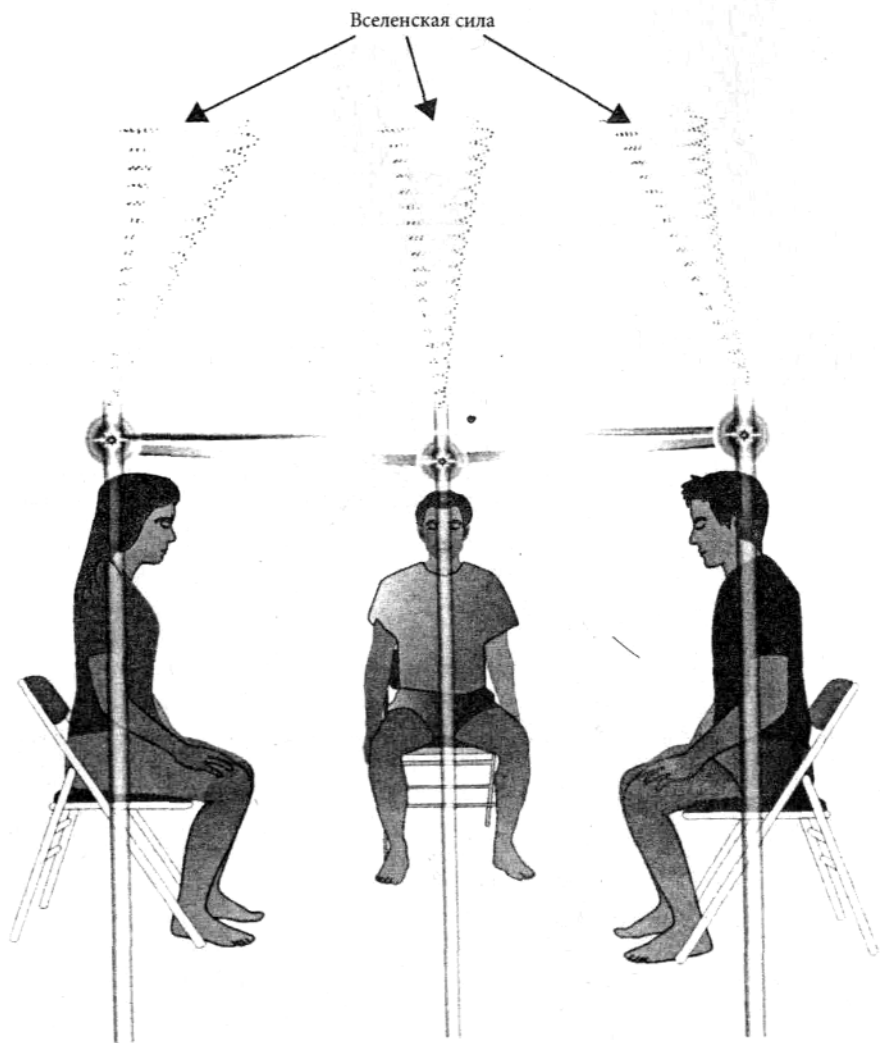
Соединитесь с личными звездами, энергетическим телом и Вселенной: Соедините свою силу *И* со своей *Личной звездой*, которая находится на шесть дюймов выше вашей головы. Расширьте сознание и осознание на свою Личную звезду и на всю Вселенную. Если вы работаете в группе, направьте энергию по спирали наружу и соединитесь с Личными звездами членов группы. Соединившись каждый со Вселенной, вы создадите энергетическое тело.



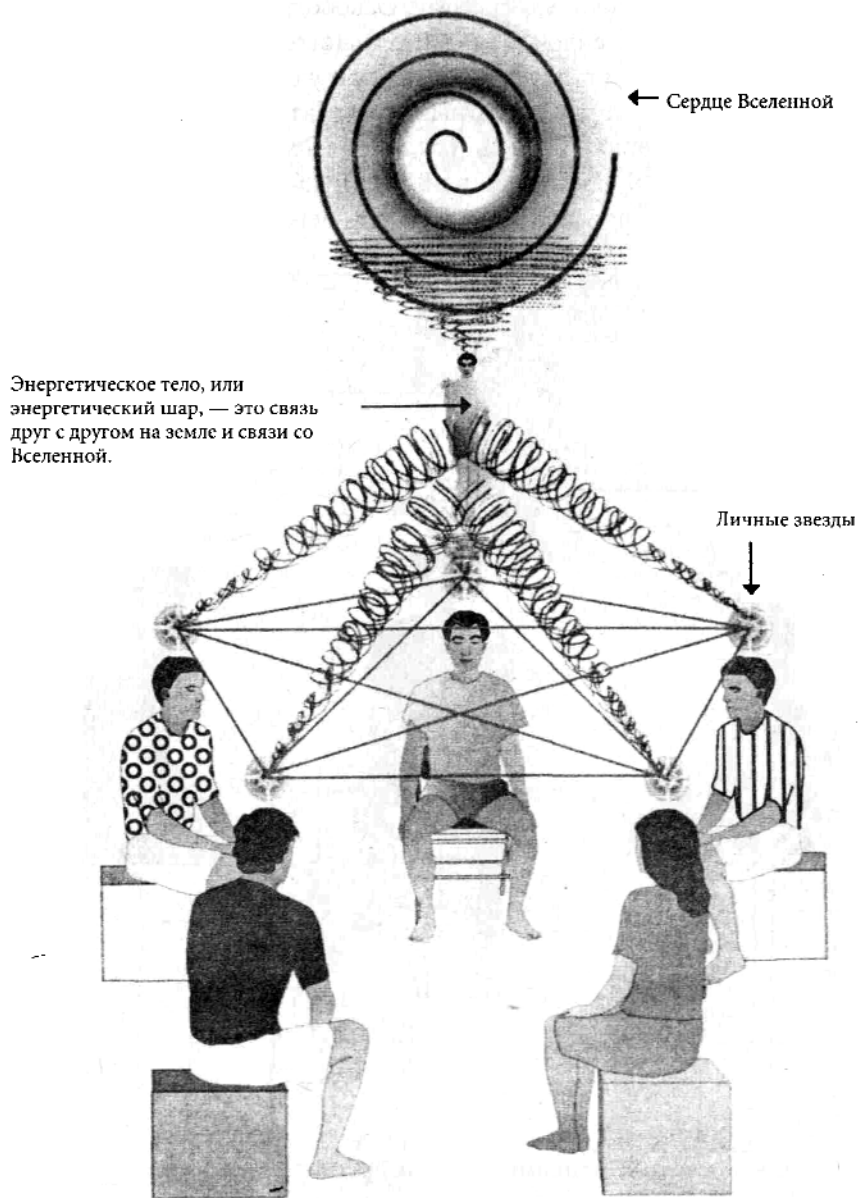
Тройная сила — это Святой огонь: образуйте треугольник, соединив сердце с почками и с пупком (Даньтянем).



Соединитесь с Личными звездами других членов группы и расширьте осознание из брюшной полости.

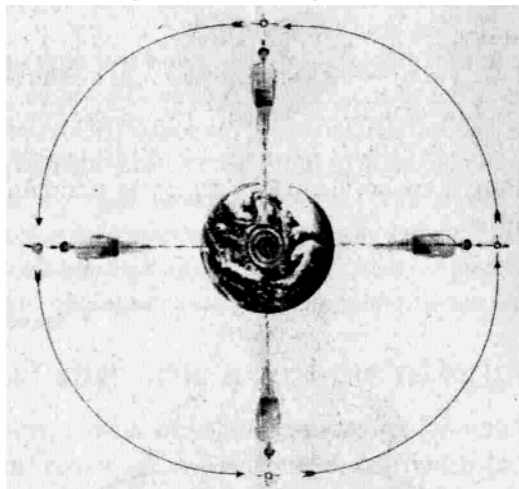


Соединитесь с Личными звездами других членов группы.

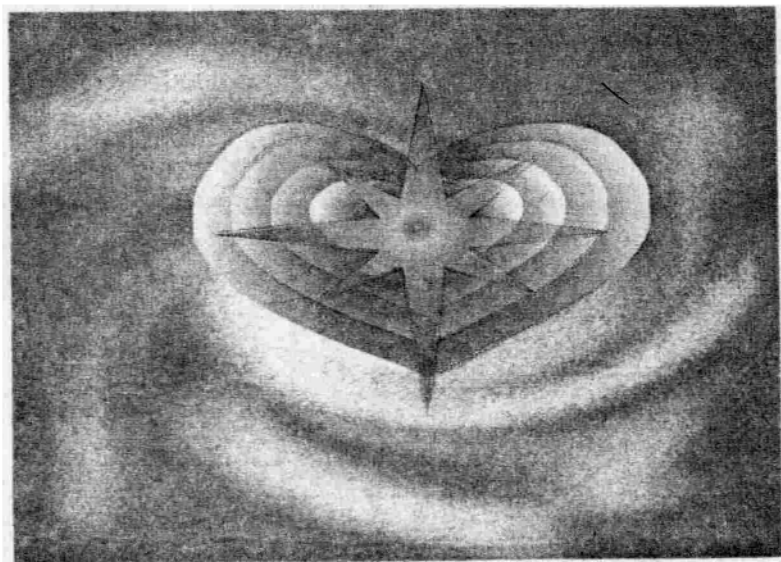


Группа может соединить свои Личные звезды вместе.

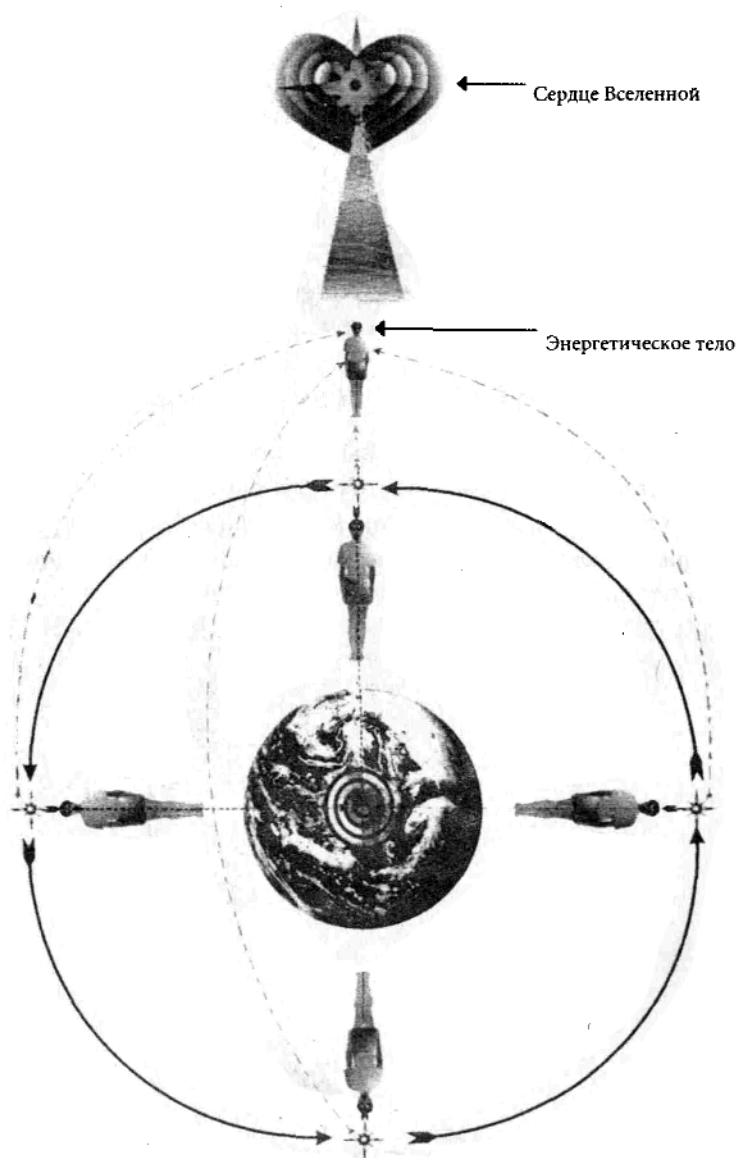
Участники медитации всемирной связи, подобно спутникам Земли, становятся связующим звеном между Землей и Вселенной.



Соединитесь с друзьями, инструкторами, с теми, кто практикует Целительное Дао, или с людьми, занимающимися другой подобной работой.



Связывая сердца со Вселенной (Богом), вы пребываете в Безусловной любви.



Энергетический центр передачи команд каждому человеку и группе собственными усилиями может соединиться с Сердцем Вселенной.

Защитный священный круг огня

Священный круг огня обладает силой, способной защитить нас от всех бед, будь то болезнь, несчастье или негативные мысли тех, кто нас окружает. Он позволяет нам подсоединиться к силе Вселенной. Он помогает избавиться от сомнений относительно собственной значимости, так что мы можем вернуть себе лучшее, что дает нам жизнь — на что мы имеем право в силу своего появления на свет. Кроме того, *Защитный круг* соединяет нас с природной сущностью сил Вселенной, что одновременно укрепляет и защищает нас.

Священный круг огня и золотое поле ци

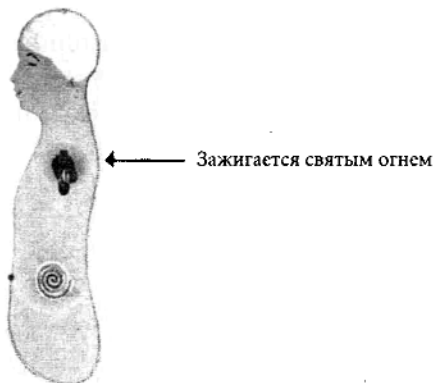
Это метод внутренней визуализации, использующий силу трех умов (наблюдателя, сознания и осознания), слитых в один ум — *И*. Его цель — установить связь с *Охраняющей сущностью* (ангелом-хранителем) или с силами *шести защищающих животных-хранителей шести направлений*.



Сила Священного круга огня и Золотого поля ци защищает нас от бед и негативных мыслей окружающих нас людей.

Осуществление визуализации

Когда мы верим в возможность проявления того, что визуализировали, и намерения наши чисты, мы, используя осознание и сознание, осуществляем нашу визуализацию в жизни.



Мысленно представьте себе котел огня, загорающегося в Космосе.

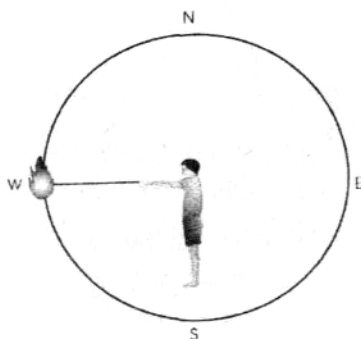
1. Визуализируйте большой котел, вспыхивающий огнем в Космосе. Осознайте это и дайте этому произойти.



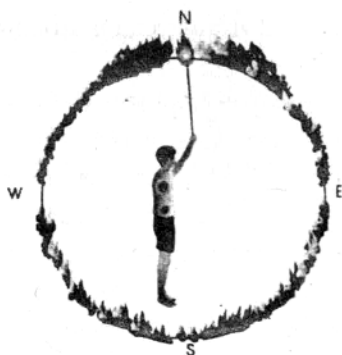
2. Осознайте себя держащим длинную палку. Дотянитесь до котла и зажгите палку от его огня.



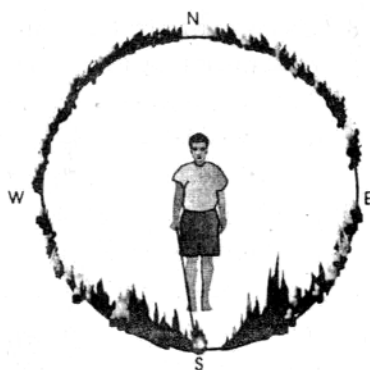
3. Используя силу И, опишите горячей палкой на земле круг диаметром 7 футов (2 метра).



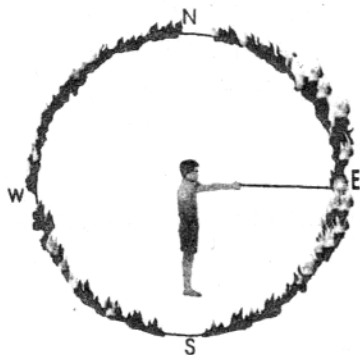
4. Станьте в центре круга, лицом к северу. Вообразите горящую палку и подожгите круг снаружи на севере. Переведите палку по окружности на юг и подожгите круг с юга. После этого переведите палку на восточную сторону и подожгите круг с востока.



Подожгите с севера.



Подожгите в юга.



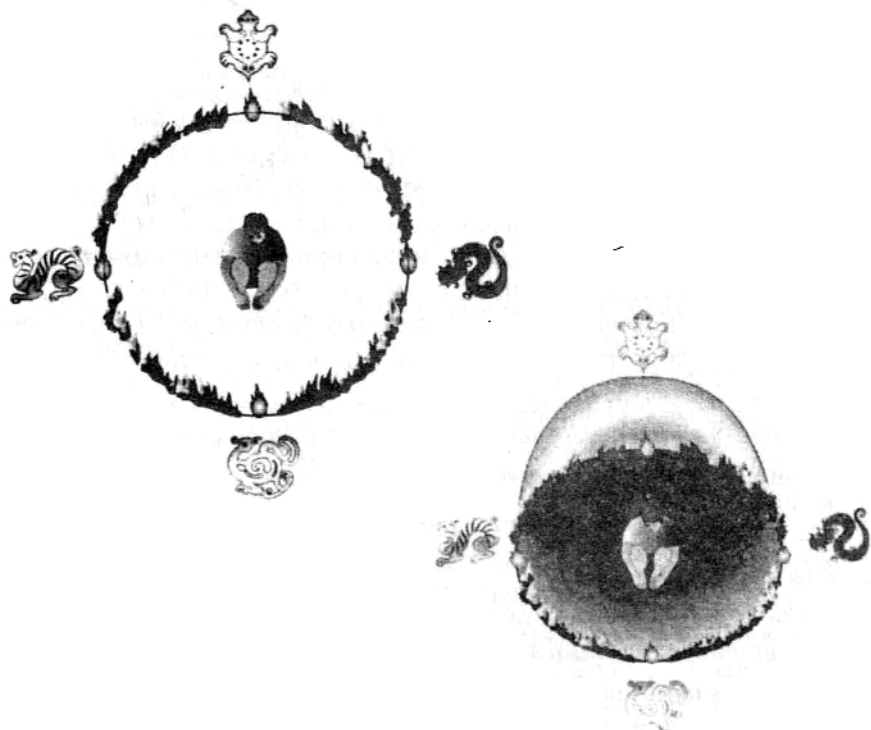
Подожгите с востока.



Подожгите с запада.

5. Держите палку над головой. Повернитесь лицом на запад и подожгите западную часть круга.
6. Распространите огонь по всему кругу, защищая себя от всех бед, будь то болезнь, несчастье или негативные мысли тех, кто вас окружает. Поместите палку на край круга.
7. Сядьте на корточки лицом к северу. С каждой стороны поместите по защитному животному (охраняющей сущности, или ангелу): спереди (на севере) поместите Голубую Черепаху, сзади (на юге) — Красного Фазана, справа (на востоке) — Зеленого Дракона, слева (на западе) — Белого Тигра, сверху (в центре) — Желтого Феникса и снизу (в земле) — Черную Черепаху.

8. Создайте над собой защитное *Поле ци Золотого купола*. Освободитесь от всех забот, добившись внутренней пустоты. Попросите каждое из животных о защите. Эти защитные животные шести направлений — те же животные, что ассоциируются с жизненными органами. Поэтому, чтобы получить энергетическую защиту, попросите у Голубой Черепахи *мягкость*, у Красного Фазана — *радость*, у Зеленого Дракона — *доброту*, у Белого Тигра — *мужество*, у Желтого Феникса — *честность* и у Черной Черепахи — *спокойствие*. Произнеся «Я заслуживаю Божественной любви и защиты», соединитесь со Вселенской любовью.
9. Оставайтесь в таком положении несколько минут. Осознайте священный огонь, горящий по всему кругу, и *Поле ци Золотого купола*, окружающее вас. Это поможет создать постоянный магнитный Священный круг, неразрушимый в буквальном смысле слова.

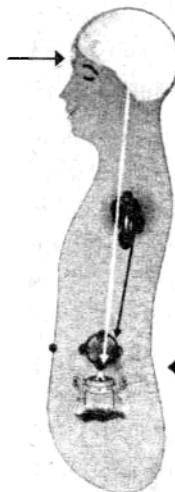


Практика

Часть 1. Аффирмации: покой в сердце

Успокойте ум, переместите его в брюшную полость и расширьте осознание на всю Вселенную, повторяя следующие аффирмации из центра своего осознания и сознания.

4. Сила *И* трех умов сливается в единый ум, распространяя его от межбровья и лба во Вселенную.



1. Освободите ум, просто пошлав вниз улыбку.

2. Смягчив свое сердце, активизируйте сознание.

3. Нижний Даньтянь — место обитания осознания.

Освободите ум, пошлав улыбку в Нижний Даньтянь, и направьте сознательный ум сердца вниз, к осознанию Нижнего Даньтяня, объединив все три ума, чтобы они слились в единый ум (*И*). *И* — ум, обладающий наибольшей силой, которая позволяет соединиться со Вселенной.

Я спокоен, я ощущаю в себе любовь и сострадание (коснитесь сердца).

В моем центре покой, тепло и тишина (коснитесь нижней части живота).

Я живу в мире со своей семьей и близкими мне людьми (мысленно представьте себе их).

Я живу в мире со своими соседями (представьте их).

Я живу в мире со своими друзьями и сотрудниками (представьте их).

Я живу в мире со всем, что меня окружает (представьте свое окружение).

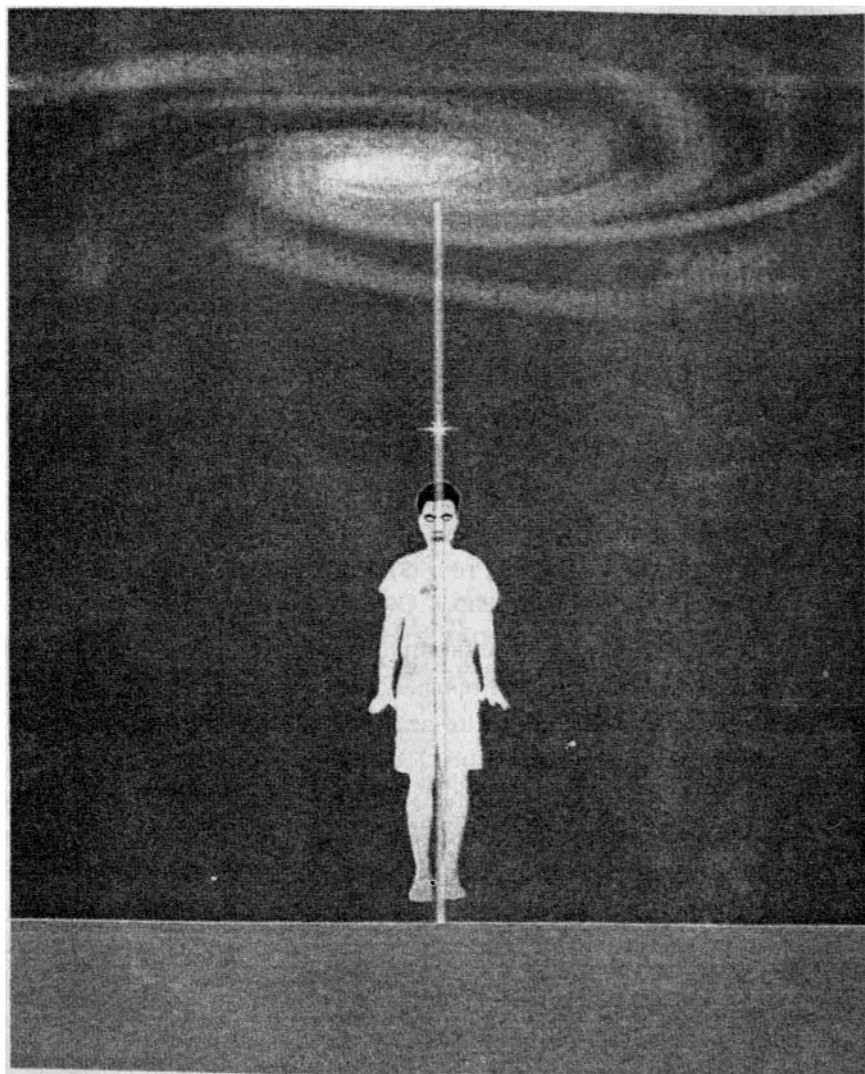
Часть 2. Исцеление себя и других: личная связь

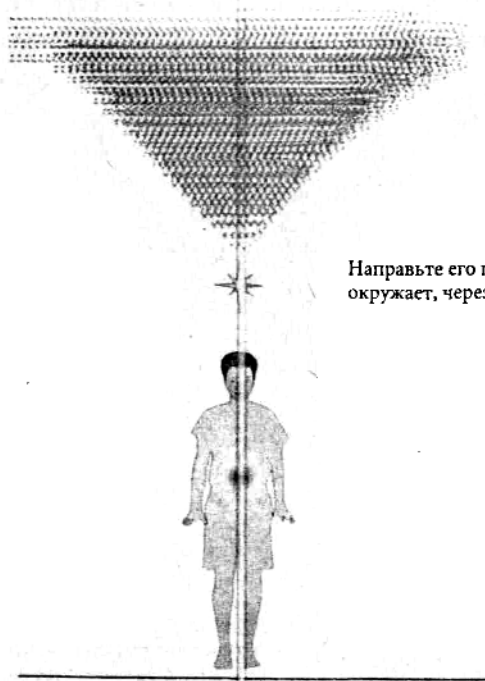
1. Освободите свой ум, сделав его пустым, для чего вам нужно просто улыбнуться. Пусть улыбающаяся энергия стекает вниз, в шею и в область сердца (место обитания сознания). Ваше сердце смягчается и наполняется любовью, радостью и счастьем, активизируя сознательный ум.
2. Посылайте улыбку дальше вниз, расслабляя брюшную полость (центр осознания). Продолжайте улыбаться, опорожня свой ум и органы чувств (глаза, уши, нос и рот), пока не почувствуете тепло в области пупка, которое активизирует осознание.
3. Почувствуйте, как наблюдающий ум головы и сознательный ум сердца опускаются вниз, чтобы соединиться с осознующим умом Нижнего Даньтяня. Слейте эти три ума воедино, объединив их в *И*, едином уме в области межбровья. Расширьте осознание из нижней части брюшной полости за пределы своего физического тела — до Космоса и Вселенной, соединившись со Вселенской энергией (Богом).

Направьте *И* через макушку по спирали вверх, в обширный бассейн энергии Вселенной. Продолжайте направлять ее по спирали, чтобы она могла умножиться. Затем, точно так же направьте ее вниз, в свою Личную звезду и во все свое тело.

- А. Зеленая энергия леса:* Мысленно представьте себе вверху во Вселенной древний лес с ярко-зелеными листьями на деревьях. Представьте прекрасный изумрудно-зеленый свет, льющийся с небес, и направьте его по спирали вниз. Пусть он пройдет через то, что вас окружает, через Сад Дао, ваш дом и затем войдет в вашу макушку. Пусть он очистит все ваше тело, связывая и поглощая любую негативность, тяжесть, беспокойство и большую энергию, выводя их из вашего тела. Пусть все это уходит глубоко в землю. Выройте в земле яму и похороните там большую негативную энергию. Чтобы почувствовать счастье в сердце, повторите 3—6 раз, чтобы избавиться от серьезной болезни — 36—81 раз.

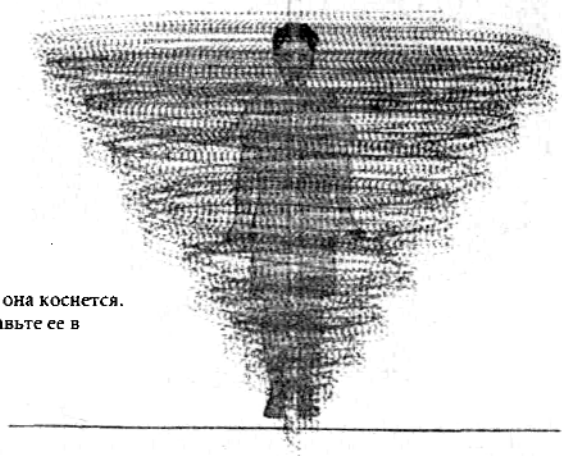
Зеленая энергия леса: Поддерживайте тепло в Дантиане и расширяйте ум *И* во Вселенную, мысленно представляя прекрасный изумрудно-зеленый свет во Вселенной.



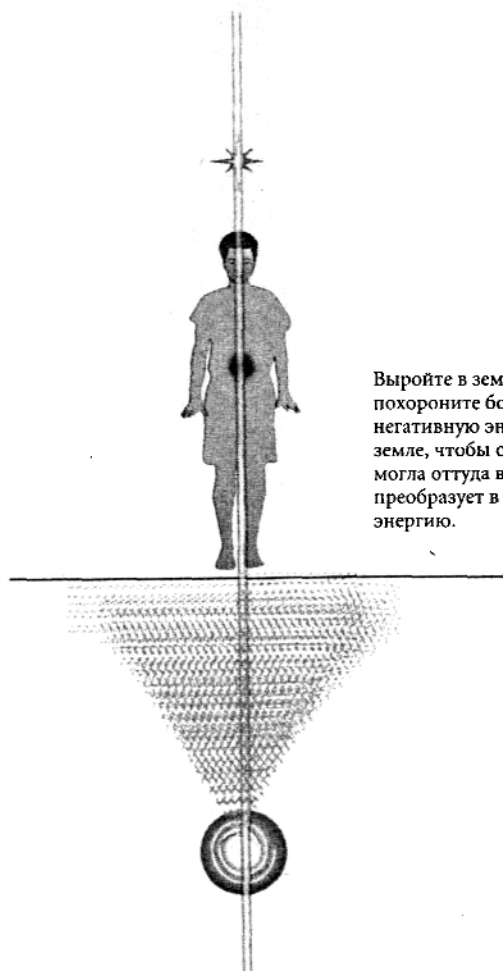


Направьте его по спирали вниз — через то, что вас окружает, через свой дом, а затем через свою макушку.

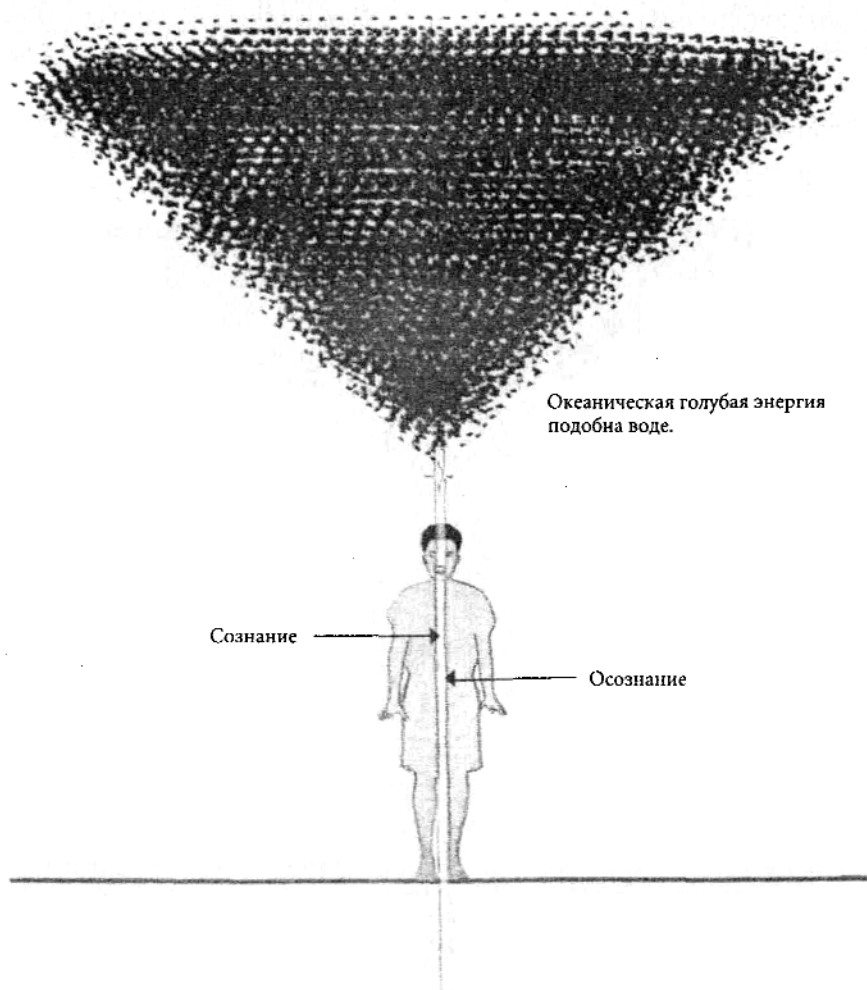
Пусть энергия очистит все, чего она коснется.
Потом, также по спирали, направьте ее в
землю.



В. Океаническо-небесная голубая энергия: Представьте океаническо-небесный голубой свет, который льется вниз, омывая и охлаждая ваше тело. Этот свет движется по спирали вниз, увеличивая свою силу, он проходит через все, что вас окружает, через ваш дом, потом входит через вашу макушку и заливает все ваше тело. Он вымывает все остатки болезней и негативности, отправляя их в землю (3 раза).

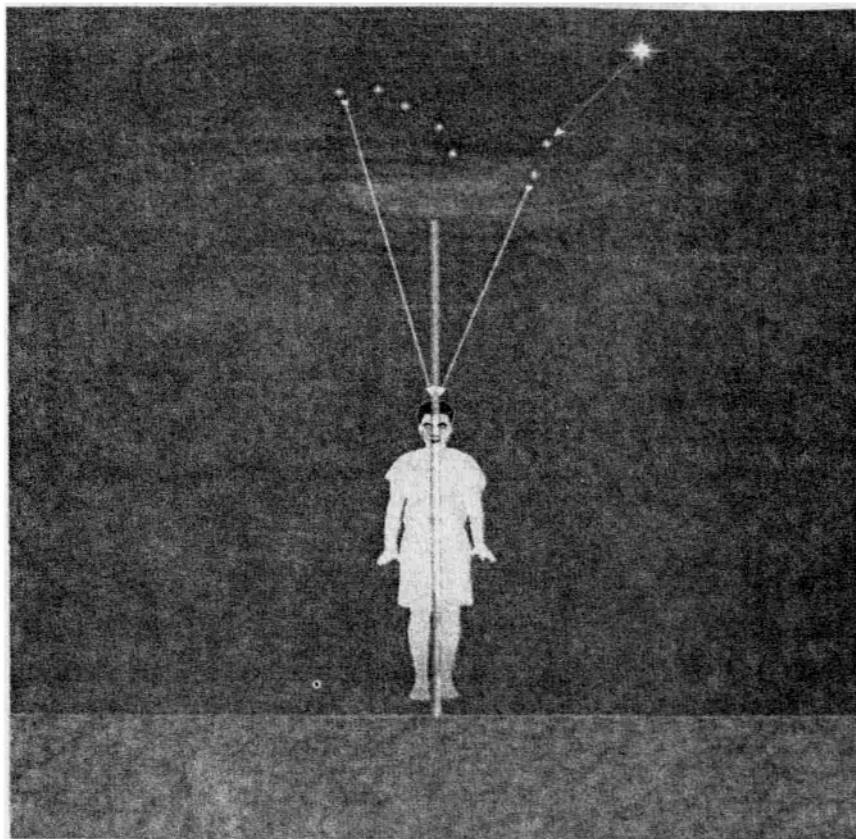


Выройте в земле яму и похороните большую, негативную энергию глубоко в земле, чтобы она никогда не могла оттуда вернуться. Земля ее преобразует в положительную энергию.



Поддерживайте тепло в Даньтяне. Сохраняйте связь с сознанием и осознанием единого ума И, пока голубой свет промывает ваше тело.

С. *Электрическо-Вселенская фиолетовая энергия*: Представьте фиолетовый свет, самую обильную энергию Вселенной. Представляйте его идущим от Полярной звезды и Большой Медведицы. Соберите энергию в ковше Большой Медведицы. Возьмите ковш за ручку и вылейте фиолетовый свет на свою макушку. Направьте энергию по спирали вниз и заполните ею все клетки своего тела, вместе с энергетическим телом (6 раз).



Полярная звезда — основной источник фиолетового света. Большая Медведица — основной источник красного и инфракрасного света.

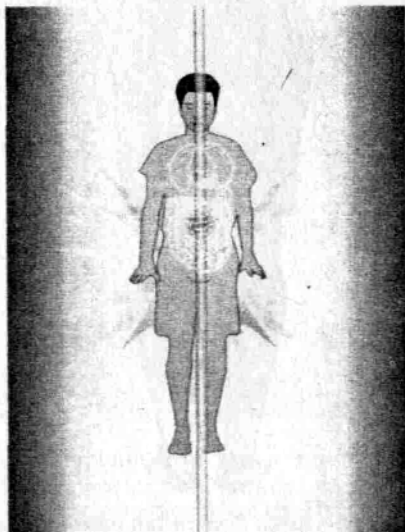
Д. Исцеление и укрепление всего тела:

1. Наполните мозг фиолетовым светом, произнося при этом: «Пусть уходят все болезни и пусть состояние моего мозга будет как можно лучше».
2. Повторите то же самое для своих органов. Для каждого органа используйте ту же аффирмацию:
 - а) для глаз, ушей, носа, рта, языка, зубов;
 - б) для щитовидной и паращитовидной желез, для вилочковой железы, поджелудочной, предстательной;
 - с) для легких, сердца, желудка, тонкой и толстой кишки;
 - д) для печени, селезенки, почек, матки, яичников, яичек.

Когда вы это делаете, ваш ум должен по-прежнему сознавать Нижний Дантьянь. Расширьте осознание на всю Вселенную, и Вселенная наполнит вас целительной энергией.

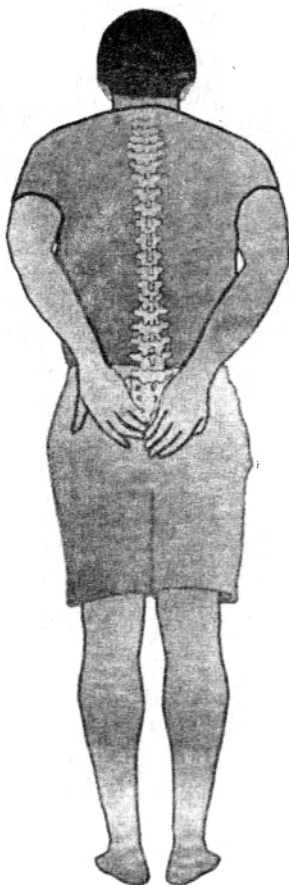
Е. Активизация иммунной системы и системы защиты:

1. Коснитесь пальцами крестца и почувствуйте, как под действием *ци* ваши пальцы удлиняются, проникают в крестец и костный мозг, как они активизируют костный мозг. Перенесите свой ум в Дань-



Почувствуйте, как все ваше тело излучает свет, как оно сияет и очищается.

тянь и во Вселенную. Продолжайте до тех пор, пока Вселенная наполнит своей энергией крестец и эта энергия поднимется вверх по позвоночнику, до вашего лба. Почувствуйте пульсацию в висках. В результате увеличится выработка здоровых белых кровяных телец для иммунной системы. Поддерживайте тепло в Даньтяне и ощутите, как *ци* течет вверх по позвоночнику, потом направьте ее по спирали вверх, во Вселенную. Вселенная наполнит вас живой энергией.

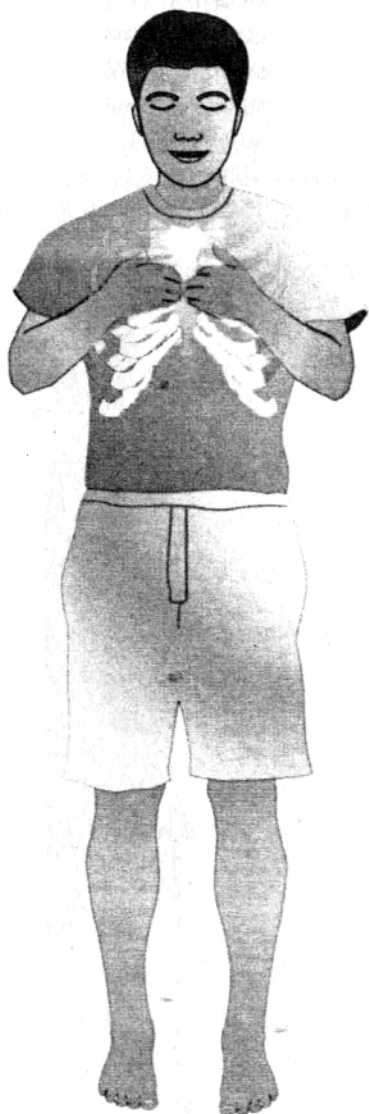


Держите пальцы на крестце, пока Вселенная наполнит энергией крестец и эта энергия поднимется вверх по позвоночнику, до вашего лба.

Активизируйте иммунную систему. Освободите ум, направив его вниз. Поддерживайте тепло в Даньтяне. Коснитесь пальцами области над лобковой костью и почувствуйте, как *ци* удлиняет ваши пальцы. Они проникают в крестец и костный мозг, активизируя выработку красных и белых кровяных телец. Продолжая держать там свои пальцы, переместите ум в Даньтянь и во Вселенную. Почувствуйте забавное, электризирующее покалывание в костях, вызывающее ощущение счастья.



Прикоснитесь к костям, почувствуйте их. Пусть пальцы остаются на этом месте. Переведите ум вниз, в Даньтянь и во Вселенную.



Коснитесь грудины, пусть ци течет через грудины, через всю грудную клетку, в Даньтянь и во Вселенную, активизируя выработку белых кровяных телец.

Коснитесь пальцами бедер в их средней точке и почувствуйте, как ваши пальцы удлиняются и проникают в костный мозг ваших ног, вызывая ощущение покалывания во всей ноге. Это также увеличивает выработку красных кровяных телец.

Коснитесь средней части бедер: это поможет увеличить выработку здоровых красных кровяных телец.



Коснитесь средних точек бедер.

1. Коснитесь средних точек плечевых костей (верхняя часть руки) и почувствуйте, как ваши пальцы удлиняются, проникая в костный мозг руки и активизируя выработку здоровых красных кровяных телец.

Коснитесь плечевых костей.



2. Коснитесь грудины, почувствуйте, как ваши пальцы удлиняются и передают ци в грудную клетку, активизируя вилочковую железу. Почувствуйте связь со щитовидной и паращитовидными железами. Это активизирует иммунную систему и увеличивает выработку Т-лимфоцитов (антивирусных клеток тела).

Коснитесь грудины.



Часть 3. Манифестации: добродетельная сила ума

Подсознательное чувство вины

Чтобы увеличить добродетельную силу ума, необходимо избавиться от подсознательного чувства вины. Наши подсознательные комплексы вины служат основным препятствием для достижения здоровья и развития. Они являются основной причиной болезней и разочарований. Как будто в нас заложена внутренняя программа, которая утверждает, что мы не заслуживаем здоровья, счастья, богатства. Это чувство вины заставляет нас чувствовать себя беспомощными жертвами.

Другие комплексы вины предполагают, что мы — грешники, которые должны нести наказание в виде болезней или несчастий. Мы никогда не можем заставить себя попросить у Вселенной то, чего, как нам кажется, мы не заслуживаем. Бог создал человека по собственному образу и подобию. Естественно, люди имеют право на все, что может произвести Земля и Вселенная для нашего счастья и благополучия. Будучи Божьими детьми, мы заслуживаем самого лучшего. Мы можем распоряжаться Космосом, при условии, что мы отдаем свои распоряжения правильно и с добрыми намерениями.

Чувство ненужности

Быть никому не нужным — для многих одно из наихудших состояний. Это можно сказать обо всех, кто чувствует себя одиноким, даже о детях, но особенно это относится к пожилым людям, которым часто кажется, что они обречены умереть в одиночестве. Подсознательно они отправляют сообщения в Космос, чтобы им была послана болезнь. Но чем больше внимания они уделяют плохому здоровью и болезням, тем больше поступает из Космоса энергии, чтобы это действительно произошло. Мы получаем именно то, что проектирует наш подсознательный разум.

Негативные разговоры о себе и негативное мышление

Любая мысль, как положительная, так и отрицательная, — это команда, посланная Вселенной. Если наша жизнь не такая, как хотелось бы, то это происходит потому, что мы невольно посылаем негативные команды в Космос, что и приводит к подобным результатам. Люди испытывают глубокую потребность в любви и внимании. Иногда мы чувствуем себя несчастными и пытаемся привлечь симпатию и внимание, заболевая или становясь жертвой. Если в своем подсознании мы считаем, что наши мотивы не чисты или не честны, Космос посылает нам бедность, или болезнь, или и то и другое.

Команда, посылаемая нами Космосу, всегда приносит результат. Мы получаем именно то, что требуем, будь то хорошее или плохое. Поэтому, если мы хотим, чтобы наша жизнь изменилась к лучшему, мы должны внимательно следить за тем, что мы думаем, чувствуем или говорим. Мы можем избавиться от всех недостойных, преступных и грешных мыслей и рассуждений, заменив их осознанием того, что мы — Дети Бога (Космоса). Мы можем принять лучшее из того, что предлагает нам Вселенная и Земля. Радуйтесь, глядя, как другие наслаждаются честно заслуженным богатством, здоровьем и счастьем. Если вы допустите по отношению к ним чувство зависти или любые другие негативные чувства, вы тут же возвратитесь в состояние самодовольной бедности.

Мы не должны принимать результаты наших негативных мыслей. Мы можем инициировать положительный ход событий. Чтобы полностью использовать эту силу, вы должны заменить негативный образ мыслей нашей новой командой Космической силы. Получив энергию и информацию, вы должны действовать. Для получения дополнительной энергии можно использовать следующий метод: 3—6 раз вдохнуть красный свет в сердце, которое будет излучать его во все тело. Вы почувствуете прилив энергии, что поможет вам предпринять действия, необходимые для выполнения стоящей перед вами задачи.

Непосредственная команда

Сформулировать положительное утверждение — значит послать непосредственную команду. Команда, отданная в настоящее время — в данный момент, — самая действенная команда Космосу, какую мы способны дать. Команда Космосу должна быть сформулирована четко, в виде отдельного утверждения и произносить ее всегда следует вслух.

Например, если мы даем себе команду *«Мне хорошо, я здоров, я счастлив, я богат»*, не имеет значения, насколько мы при этом больны или бедны. Благодаря отданной команде, мы уже начали приобретать эти качества. Изменения начнут происходить очень быстро. Космическая сила немедленно начнет воздействовать на наши внутренние функции согласно тем качествам, о которых мы объявили. Успех в использовании Космической силы будет зависеть от нашей работы с этой силой, от умения ее использовать, от того, насколько правильно отдана команда, чтобы предпринять действие и взять на себя ответственность. В этом поможет практика позитивной силы ума, слияния трех умов в единый ум, Внутренней Улыбки или цигун.

Как только вы с помощью непосредственной команды привели в действие Космическую силу, вы должны предпринять действие. Вы должны быть готовы взять на себя ответственность. Вселенная не может все делать сама. Ключ — в использовании Космической силы для помощи своим действиям. Нет пределов тому, что может совершить человек, если он будет сочетать Космическую силу с собственным намерением.

Манифестации: сила ума *И*

Начните с улыбки и освободите свой ум, чтобы слить три ума в одном (*И*) в нижней части брюшной полости. Направьте *ци* к лобной доле головного мозга, чтобы открыть Третий глаз. Создайте треугольник, вершинами которого будут Третий глаз и височные кости, и наполните его *ци*. Расширьте осознание во Вселенную.

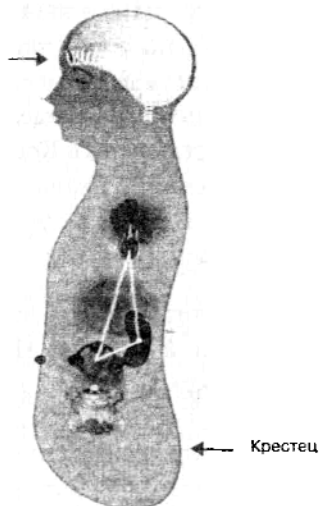
Мы добиваемся манифестации своих аффирмаций в физическом, эмоциональном, ментальном и духовном телах, начиная эту манифестацию с центра своего осознания и переведя внимание в область



Третий глаз и височные кости образуют треугольник.

Центром манифестации является лобная доля головного мозга.

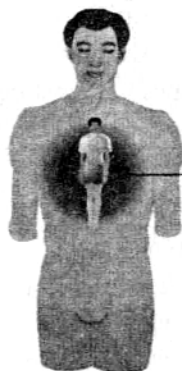
Проявите Силу ума, используя лобную долю. Активизируйте его, положив руку на крестец. Когда крестец заполнится ци, она поднимется вверх и заполнит лобную долю.



Мне 27 лет. Сохраняйте этот образ в Центре осознания в Нижнем Даньтяне.



Центр манифестации — лобная доля мозга.



Переместите образ в центр сознания.



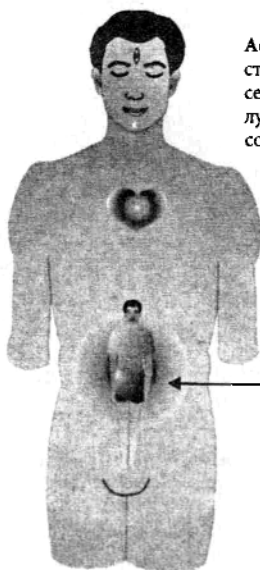
Переместите образ вверх, к Третьему глазу, и усилиьте его.



Отправьте образ во Вселенную, во всех шести направлениях. Произнесенная вами аффирмация вернется к вам, чтобы быть проявленной.

брюшной полости. После этого следует перенести мысли, которые мы хотим проявить, в сердце, затем в верхний ум, в лобную долю мозга и наконец в межбровье. Оттуда передайте их всей Вселенной. Обильная энергия Вселенной многократно усилит переданную аффирмацию. Она вернется к вам для манифестации, но вы должны ждать ее возвращения, зафиксировав свое осознание во втором мозге — в нижней части брюшной полости.

- А. Физический образ:** Представьте себе возраст, который вам хотелось бы иметь, и четко удерживайте этот образ. Удерживайте его в центре своего второго мозга (нижней части живота), потом начинайте перемещать в центр сознания — в область сердца. Продолжая сохранять четкий образ, переместите его в область лба, а оттуда отправьте во Вселенную, во всех шести направлениях, произнося при этом: *«Я в хорошем состоянии и полностью здоров»*.
- В. Эмоциональный образ:** Мысленно представьте свое эмоциональное тело. Произнося *«Я освобождаюсь от старых эмоций, я вижу, что они из себя представляют, меня заполняет лучистая радость, любовь и сострадание»*, вы увидите вокруг своего физического тела

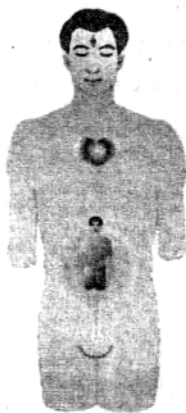


Аффирмация: *«Я освобождаюсь от старых эмоций, я вижу, что они из себя представляют, меня заполняет лучистая радость, любовь и сострадание»*.

Эмоциональный образ.
Увидьте себя счастливым,
довольным человеком.

образ, повторяющий его форму, в котором движутся всевозможные цвета и оттенки. Пошлите этот образ во Вселенную, и Вселенная, многократно усилив, вернет его вам. Ждите его возвращения, сохраняя осознание в нижнем мозге.

- С. Ментальный образ:** Мысленно представьте свое ментальное тело, произнося при этом: *«Я заключаю с собой соглашение: как можно больше наслаждаться жизнью и жить, полностью реализуя свои возможности, в гармонии с Природой и Вселенной»*. Повторите ту же последовательность перемещения образа — в сердце, в лобную долю мозга, во Вселенную. Ждите его возвращения, сохраняя осознание в нижнем мозге.



Аффирмация: *«Я заключаю с собой соглашение: как можно больше наслаждаться жизнью и жить, полностью реализуя свои возможности»*.

- D. Духовный образ:** Мысленно представьте свое духовное тело и высшее я, произнося при этом: *«Я — одно целое с моим Богом (Источником) внутри меня, я — проявление его Славы»*. Прделайте ту же процедуру, что и в предыдущих случаях.

Часть 4. Решение проблем: вопросы и ответы

- A. Поместите вопросы и проблемы, которые вас волнуют, в свой центр *Осознания* (Брюшной мозг), затем переместите их в центр *Сознания* (Мозг сердца) и наконец через Третий глаз своего центра *Наблюдения* (Головной мозг) отправьте во Вселенную, передав их Всей Вселенной.
- B. Подождите, пока вы получите наилучшие ответы и решения, ясные и четкие. Дайте им окончательно оформиться, чтобы вы их могли понять до конца.
- C. В будущем, в любой момент, когда у вас возникнут какие-то вопросы, вам нужно будет предпринять какие-то действия или решить какую-то проблему. Все, что от вас потребуется, — это сделать глубокий вдох и дать своему осознанию из брюшной полости расшириться за пределы вашего физического тела.
- D. Отдайте свою проблему Вселенной, откройтесь, подождите немного и избавьтесь от проблемы. Вы поймете, как решить свою проблему. Чем больше вы будете это практиковать, тем быстрее и легче вы будете получать результат. Получив энергию и информацию, вы должны действовать. Чтобы получить дополнительную энергию, нужно 3—6 раз вдохнуть красный свет в сердце, которое будет излучать его во все тело. Вы почувствуете массу энергии, и она позволит вам предпринять необходимые действия и завершить дело.
- E. Ту же методику можно использовать для проектирования задач и периодов, в течение которых вы хотите их решить. Иногда помогает попросить у Вселенной или Космоса немного мудрости, чтобы понять цель своей жизни.

В заключение медитации несколько минут отдохните и соберите энергию в своем Нижнем Дантьяне.

Заключение

Цель этой медитации:

- Успешно исцелить себя.
- Успешно помогать и исцелять других.
- Успешно создавать, мысленно представлять и добиваться манифестации своих задач и эффективного их завершения.

Мы желаем вам всего самого лучшего, что может предложить вам жизнь.

*Ваш в Дао,
Мантэк Чиа*

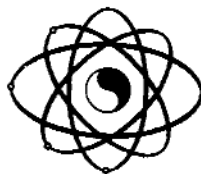


INTERNATIONAL HEALING TAO

ЕВРО-АЗИАТСКИЙ ЦЕНТР ГАРМОНИЯ

Официальное представительство

Мастера Мантэка Чиа в России и странах СНГ



Дорогие друзья! Приглашаем вас посетить центр Целительного Дао, где вы сможете:

1. Пройти обучающие семинары по

- **древним даосским практикам** (базовый курс, цигун Железная Рубашка, Целительная Любовь, Космическое Целительство, Даоинь, Даньтянь-цигун, Сплавление Пяти Элементов);
- **рэйки** — системе естественного исцеления Мастера Микао Усуи;
- **тайскому массажу**.

2. Посетить утренние и вечерние **энергетические практики**.

3. Приобрести аудио-, видео- и печатную продукцию Мастера **Мантэка Чиа**.

Вас ждут встречи с интересными людьми, чайная церемония и увлекательное путешествие в таинственный мир даосских практик.

Занятия проводят **сертифицированные инструкторы Целительного Дао**: Сергей Орешкин, Андрей Шахов, Елизавета Погодина.

Школа Традиционного японского рэйки представлена Натальей Балановской

Семинары Мастера Мантэка Чиа в Москве в марте 2001 г.

- **25 марта**: Медитация всемирной связи (Соединение с мировым полем ци), Цигун Мудрости.
- **26—27 марта**: Целительная Любовь (трансформация сексуальной энергии в жизненную силу).
- **28—29 марта**: Тайцзи-цигун, Даоинь, Даньтянь-цигун

**Семинары Колина Кэмбела и Марины Дадашевой,
сертифицированных инструкторов Целительного Дао,
в апреле 2001 г.**

Парный семинар для будущих и настоящих родителей. Древние даосские, тантрические и аюрведические ритуалы на осознанное зачатие и рождение ребенка, работа в паре, практики Дао-баланса, элементы Кань и Ли и многое другое.

Если вы желаете организовать группу в вашем городе, сообщите нам, и наш сертифицированный инструктор согласует с вами сроки проведения семинара и даст другую необходимую информацию.

В Центре работает кабинет компьютерной диагностики и массажный кабинет.

Центр организует группы для обучения в Таиланде, Америке и Европе.

При центре открыт эзотерический магазин.

Мы всегда рады встрече с вами и готовы к сотрудничеству!

Наши координаты: Москва, м. Профсоюзная, ул. Б.

Черемушкинская, д 34, подъезд 5.

**Телефоны: (095) 120-23-31, 441-09-45, 344-84-48,
144-12-26**

Email: harmony@healing-tao.ru

Интернет: www.healing-tao.ru

Научно-популярное издание

Мантэк Чиа
Полная система даосских дисциплин
для тела, ума и духа
Медитация всемирной связи
(Соединение с мировым полем ци)
для исцеления себя и других

Перевод
Н. Шпет

Редактор
А. Костенко

Корректоры
Е. Введенская, Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева

Оригинал-макет
И. Петушков

Обложка
С. Шибалов

Подписано к печати 8.11.2000 г. Формат 60х90/16.
Бумага офсетная №1. Усл.печ. лист. 2,75. Зак. **187**
Цена договорная. Тираж 5000.

Издательство "София",
03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25
<http://www.in.com.ua/~sophya>

ООО Издательство "София",
Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96
109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108
Издательство "СОФИЯ".
Отделы реализации:
в Киеве: (044) 269-69-67,
в Москве: (095) 912 02-71

ISBN 5-220-00403-4



9 785220 004038 >