

**Мантэк Чиа  
Мэниван Чиа**

**ДАО**

**ПРОБУЖДЕНИЕ  
СВЕТА**

**Т. 1**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b>	10
<b>О Мастере Мантэке Чиа</b>	15
<b>О Мэниван Чиа</b>	17
<b>Введение</b>	19
В.1. Дао —путешествие в бессмертие.....	19
В.1.1. Универсальная духовная независимость.....	20
В.1.2. Три цели.....	21
В2. Три тела.....	22
В.2.1. Физическое тело: возвратиться к истоку, сделавшись подобным ребенку.....	23
В.2.1.1. Базовые практики для тренировки физи- ческого тела: накопить энергию и устремиться к све- ту.....	24
В.2.2. Формирование и развитие энергетического тела.....	29
В.2.2.1. Транспортное средство для путешествия к Истоку сквозь пространства миров и времен.....	29
В.2.2.2. Переработка энергии отрицательных эмо- циональных состояний.....	31
В.2.3. Формирование и развитие тела бессмертия..	32
В.2.3.1. Заронить в благодатную почву семя бес- смертия.....	32
В.2.3.2. Слияние со светом: ян-фаза развития тела бессмертия.....	33
В.2.3.3. Высшее просветление Кань и Ли.....	34
В.2.3.4. Абсолютный контроль над пятью органа- ми чувств, воссоединение Человека и Неба.....	35

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### ПРИНЦИПЫ ВНУТРЕННЕЙ АЛХИМИИ

Основы трансформации: внешняя и внутренняя алхимия.....	36
--	----

У-ЦИ И ВСЕЛЕННАЯ.....	37
У-ци —Изначальный Исток.....	38
Инь и Ян.....	38
Пять главных энергетических процессов.....	39
ЭНЕРГИЯ НЕБЕСНЫХ ТЕЛ И ВНУТРЕННИЙ МИР МИКРОКОСМА.....	40
ТРИ ИСТОЧНИКА ВНЕШНЕЙ ЦИ.....	41
Троица наичистейших в трех храмах — три дан- тянь.....	42
Вторичные источники Универсальной Силы.....	43

## ГЛАВА ВТОРАЯ

ЦИ	
Понятие Ци.....	45
Ци в микрокосме: два типа внутренней Ци — унаследованная и приобретенная.....	46
ИЗНАЧАЛЬНАЯ СИЛА В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ СУЩЕСТВЕ.....	47
Изначальная Сила: источник жизненной силы.....	47
Изначальная Сила: аккумулятор тонкой энергии... 50	
Восстановление и накопление Изначальной Силы. 55	
ЦИ В ДАОССКИХ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАК- ТИКАХ.....	60
Внутренняя Алхимия: работа с эмоциями и энер- гией.....	65
Развитие силы сознания.....	66
Даосские техники медитации: практический под- ход.....	70

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ДОБРОДЕТЕЛИ И ТЕХНИКА ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ	
Раскрыть разум и сердце.....	72
Добродетели: ядро даосских медитативных прак-	



тик.....	73
Осознание изначальной добродетельности.....	73
Сострадание — сплав всех добродетелей.....	75
Формирование основы высших эмоциональных состояний.....	77
Рожденные равными.....	78
ПОСТИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЛЮБВИ.....	79
Внутренний источник любви.....	82
Научиться любить самого себя.....	84
Необусловленная любовь — отражение сострадания.....	87
СИСТЕМА практики, основанная на добродетельности.....	88
Высочайшая Ци.....	88
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ энергий отрицательных эмоциональных состояний.....	90
Проблема избавления от эмоциональных отбросов.....	90
Переработка энергии отрицательных эмоций.....	92
Развитие жизненной силы за счет переработанной энергии.....	97
ДАОССКАЯ ТЕХНИКА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ЭНЕРГИИ СТРЕССА В ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ.....	99
Внутренняя Улыбка: общие принципы.....	99
Внутренняя Улыбка: техника медитации.....	101
Шесть Исцеляющих Звуков.....	126

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Энергетическая подготовка к практике медитативных техник (энергетическая подготовка к световым оздоровительным медитациям).....	129
Формирование осознания своего тела.....	130
Техника начального расслабления.....	132
Техника открытия третьего глаза.....	132

Расслабление мышц промежности.....	134
Ощущение энергетических центров.....	140
ТЕХНИКИ УСИЛЕНИЯ ОЩУЩЕНИЯ ЦИ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ.....	141
Циркуляция Ци в Микрокосмической Орбите.....	141
Методы.....	144
ПОДГОТОВКА К МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОР- БИТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ.....	166
АКТИВИЗАЦИЯ ИЗНАЧАЛЬНОЙ СИЛЫ: РАЗ- ДУТЬ ОГОНЬ.....	184
1. Дыхание «кузнечные меха»: генерирование си- лы.....	185
2. Успокойтесь и собирайте Ци в области пупка... ..	186
3. Расслабление кишечника с помощью спираль- ных движений.....	191
4. Разогрев почек и активизация Двери Жизни.....	192
5. Активация Изначальной Силы.....	196
6. Активация сексуального энергетического цен- тра и усиление Изначальной Ци.....	198
ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ЦИ.....	202
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ... ..	203
КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ.....	204
1. Развитие силы сознания/глаз.....	205
2. Используйте руки, чтобы помочь направить Ци. ..	207
3. Использование дыхания для регулирования те- чения Ци.....	207

## ГЛАВА ПЯТАЯ

### ТОЧКИ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ

Два основных канала тела.....	210
Управляющий канал (Ту Мо).....	212
Функциональный канал (Рен Мо).....	214
ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ.....	215

1. Пупок: Дворец Разума (Шень Чью — Shen Ch'ue).....	216
2. Нижний дан-тянь: источник Изначальной Ци, внутренний аккумулятор.....	226
3. Сексуальный центр: центр женской/мужской силы.....	231
4. Промежность: Врата Жизни и Смерти.....	239
5. Копчик и крестец (Чань-Киань, или Вей-Лю)....	245
6. Центр почек (Минь-Мень, Врата Жизни).....	253
7. Центр надпочечников (Чи-Чунь, точка T11).....	256
8. Центр, расположенный напротив сердца (Джиа-Пе, точка T-5).....	261
9. Точка напротив гортани (Та-Чуй, точка C-7, Большой Позвонок).....	262
10. Мозжечек (Ю-Чень, Нефритовая Подушка).....	265
11. Темя (Бай-Гуй, Сотня Встреч).....	270
12. Гипофиз (Третий Глаз, переносица, точка Инь-Тянь).....	279
13. Небесный Пруд (Цюань-Инь).....	281
14. Горловая Точка (Небесное Отражение, точка Тьен-Туе).....	290
15. Точка Сердца (Шень-Жонг).....	294
16. Точка Солнечного Сплетения (Чунь-Кунь) и связанные с ней точки.....	303
17. Точки на внутренней стороне коленного сустава (точки Вей-Жон, VL-40).....	309
18. Точка на подошве стопы («Журчащий родник», точка K1, Янь-Кван).....	310
19. Точка большого пальца (Да-Дунь, LV).....	314
20. Точка коленной чашечки (Хе-Динь).....	314
Изучение точек.....	314



## **ТОМ ПЕРВЫЙ**

*Основы психоэнергетического тренинга и полное последовательное изложение даосских техник световой медитации, а также некоторые традиционные методики их применения в практике интегральной саморегуляции и целительства.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая книга — поистине беспрецедентное явление в мировой эзотерической литературе, поскольку она является первой переведенной на русский язык частью первого в истории человечества полноценного письменного изложения даосской традиции как единой структуры, состоящей из практических основ и строгой сети теоретических трактовок.

До сих пор эзотерическая сторона целостной системы даосских практик и объясняющей их теории хранилась в строгом секрете. Мы сталкивались только с ее частными выходами — отдельными направлениями *Цигун*, некоторыми школами *Тай Цзи Цюань*, кое-какими видами относящихся к этой традиции боевых искусств, обрывками информации о психотехнических тренировочных практиках, в большинстве своем не слишком удачными переводами единичных старинных трактатов, а также с очень смутными, сумбурными и чаще всего — весьма сомнительными трактовками даосских методов накопления сексуальной энергии, не содержащими в себе, как правило, самого главного — описания практик ее сублимации...

Китайский Мастер Мантэк Чиа и его жена госпожа Мэниван Чиа стали первыми представителями этой традиции, которых Учителя подготовили специально для того, чтобы мир людей получил полноценное и компетентное изложение из первых рук ее эзотерической практики и теории.

Роль Мастера Чиа в раскрытии практической стороны даосизма примерно эквивалентна роли Свами Вивекананды и Свами Вишнудевананды в раскрытии индусской Йоги, а также роли доктора Эванса-Вентца и ламы Анагарики Говинды в раскрытии тайных учений Тибета. Все эти

люди — истинные Мастера, и все они были специально подготовлены Учителями и направлены на Запад для широкого приобщения человечества к тайнам развития совершенного осознания.

Вряд ли кто-либо сколько-нибудь сведущий решится с полной однозначностью утверждать, что тайных знаний и их хранителей — строго засекреченных магических и прочих подобных кланов — в природе не существует. Однако секреты имеются и на гораздо более низких уровнях социальной организации. К примеру, все без исключения институты, занятые разработкой наиболее современных видов оружия в любой стране, безусловно относятся к разряду сверхсекретных объектов. И это естественно, поскольку и в том, и в другом случае речь идет о чисто практических тайнах. Можно только с ужасом предполагать, что произойдет, если стратегическая информация и сверхэффективные средства ведения войны попадут в руки агрессивно настроенных профанов — а ведь это вполне реальная перспектива. По той же причине наиболее радикальные и высокоэффективные средства самосовершенствования человеческого существа хранятся в тайне от широкой публики, а также от довольно многочисленного контингента ищущих, движимых жаждой власти или стремлением облагодетельствовать человечество сообразно своим собственным — иногда довольно странным — понятиям о всеобщем благоденствии. Безоглядное предоставление им всей полноты практической и теоретической информации о самых высших из всех доступных роду человеческому достижений было бы акцией весьма неблагодарной и смертельно опасной для обитателей этой планеты.

В то же время достаточно трудно представить себе разумного университетского профессора, который стал бы секретничать или напускать туман многозначительности

в своих работах по высшей математике или, скажем, физике высоких энергий. Это выглядело бы просто глупо. Тем не менее, для подавляющего большинства людей и высшая математика, и физика высоких энергий оставались, остаются и останутся еще надолго тайной за семью печатями. И дело здесь исключительно в степени подготовленности сознания к восприятию той или иной информации.

Книги же для того и пишутся, чтобы тот, кто уже готов к этому по своему уровню развития, мог приобщиться к постижению более высоких интеллектуальных, профессиональных, духовных или каких-либо иных достижений и сделаться хотя бы чуточку более разумным и эффективно осознающим человеческим существом.

И в этом смысле книги Мастера Чиа суть явление совершенно особое. В них открыто излагается информация, бывшая до совсем недавнего времени «закрытой», но сделано это так, что использовать ее в качестве средства психологической или психоэнергетической агрессии просто невозможно. Все дело в практике — она построена таким образом, что ключи к возможности подобного рода манипуляций человек получает тогда, когда уровень его развития и самоосознания уже полностью исключает возможность возникновения у него желания нанести вред кому бы то ни было и в какой бы то ни было форме, кого-либо поработить или же насильно облагодетельствовать, что по сути своей есть одно и то же.

Я с полной ответственностью могу утверждать, что в эзотерической литературе **ПОПРОСТУ НЕТ ДРУГИХ КНИГ**, столь же гармонично сочетающих в себе точное, краткое и предельно ясное изложение теоретических объяснений и философских выкладок с подробным, последовательным, предельно точным и абсолютно исчерпывающим описанием вполне самодостаточных и воистину



универсальных практических алгоритмов — как психоэнергетических, так и чисто психотехнических — со всеми входами и выходами, с открытым и четким разъяснением всех без исключения ключевых моментов и способов применения той или иной техники. Мастер Чиа с максимальной основательностью описывает как внешние формы практик, так и их внутреннее — психоэнергетическое — содержание, чего до него не делал никто. Поэтому все его работы поразительно современны. Можно без преувеличения сказать, что это — книги нового поколения, книги нового времени, в котором нет места вялотекущим раздумьям и досужей болтовне, — времени, предъявляющего фантастически жесткие требования к скорости восприятия, эффективности осознания, а также к энергетической полноценности и точности социального функционирования человеческого существа. В работах Мастера Чиа нет и не может быть сентиментального разглагольствования, столь свойственного книгам «предыдущего поколения» по Йоге и прочим эзотерическим дисциплинам. Новое время ставит новые условия: ничего лишнего — все сжато, точно, ясно и до предела наполнено *Силой*.

И еще одно несомненное достоинство работ Мастера Чиа — они создавались с любовью.

Возможно, некоторых дотошных читателей насторожат прямые информационные параллели между текстами книг Мастера Чиа и многими ключевыми местами из книг Карлоса Кастанеды, наводящие на мысль о некотором заимствовании. Я не думаю, что это должно кого бы то ни было смущать, ведь Карлос Кастанеда прежде всего — писатель, а Мастер Чиа — практик. Многое из того, о чем пишет первый, остается абстрактной информацией без практического входа-выхода. С использованием же интерпретаций, предлагаемых Мастером Чиа, философская

ткань учения Карлоса Кастанеды оказывается материалом, доступным для реального и безопасного применения. Кроме того, некоторый хронологический сравнительный анализ появления той или иной информации в книгах Карлоса Кастанеды и Мастера Чиа показывает, что о том, что является подозрительно общим в работах этих авторов, Мастер Чиа в ряде случаев написал первым.

Благодаря издательству «София» мне посчастливилось перевести на русский язык некоторые из книг господина Кастанеды, и я твердо уверен: ни о каком заимствовании им информации из работ Мастера Чиа не может быть и речи. Но человек есть человек, и оптимальные пути интегрального развития человеческого существа как носителя самоосознания Универсума — одни и те же, кто бы, где бы и как бы о них ни писал. А поразительное соответствие между практикой Мастера Чиа и теорией Карлоса Кастанеды — еще одно убедительнейшее тому подтверждение.

Андрей Сидерский, Киев, 1995.

## О Мастере Мантэке Чиа

Китаец по национальности, Мастер Чиа родился в Таиланде в 1944 году. Шести лет от роду был он взят в обучение буддийскими монахами, у которых научился искусству достижения «внутренней остановки».

Став школьником, он несколько лет посвятил тайскому боксу, после чего стал учеником Мастера Лу, который обучил его искусству *Тай Цзи Цюань*, познакомил с *Айкидо*, Йогой и затем еще глубже посвятил в таинства *Тай Цзи*.

Затем он занялся спортом и немало преуспел в легкой атлетике. Во время студенческих лет в Гонконге друг по имени Чен Сью-Су познакомил Мантэка Чиа с Мастером Йи Эном. С того времени Мастер Йи Эн остается Учителем Мастера Чиа. Именно по его настоянию Мастер Чиа начал преподавать даосскую практику и писать свои книги.

Мастер Йи Эн всячески приветствовал и поощрял Мантэка Чиа в его стремлении учиться у всех, у кого только можно. Поэтому Мастер Чиа отправился в Сингапур, где у Мастера Мьюджи учился Кундалини-Йоге, некоторым даосским психоэнергетическим практикам и целительскому искусству *Руки Будды*. Через некоторое время Мастер Мьюджи сделал Мантэка своим помощником и стал доверять ему лечение пациентов.

Затем Мастер Чиа вернулся в Таиланд, где под руководством доктора Муи Йимваттамы освоил древнюю технику энергетического массажа *Ци Нэй Цан*.

Несколько позднее Мастер Чиа познакомился с Мастером Чен Яо-Лунем и научился у него шаолиньскому искусству развития внутренней Силы — *Шаолинь Цигун*. Кроме того, Мастер Яо-Лунь обучил Мастера Чиа хра-

нившемуся в глубокой тайне особому искусству энергетической тренировки — технике наполнения *Силой* всех тканей тела. Тренировочная практика Мастера Яо-Луня сочетала в себе черты тайского бокса и *шаолиньского У-шу*.

Одновременно с обучением у Мастера Яо-Луня, Мастер Чиа много общался с Мастером Пань Лу, который научил его искусству осознанного управления энергетическим обменом между мужчиной и женщиной, а также практике развития «*Стального тела*».

Затем Мастер Чиа занялся тщательным изучением Западной медицины.

Первый центр, в котором желающие могли научиться всему, чем владеет Мастер Чиа, был открыт им в 1974 году в Таиланде. Через пять лет он перебрался в Нью-Йорк, где продолжил свое дело, основав первый центр «Дао Исцеления».

В настоящее время разветвленная сеть центров, в которых работают лучшие ученики и последователи Мастера Чиа, охватывает многие города Америки, группы имеются также в Европе и в Азии.

Жена Мантэка Чиа Манивэн и их сын Макс принимают самое деятельное участие в работе Мастера Чиа, помогая ему как в проведении учебного процесса в центре, так и в создании книг. Макс — самый юный из инструкторов, работающих в сети центров «Дао Исцеления».

Начатая Мастером Чиа в 1983 году серия книг «Эзотерическая энциклопедия даосизма» насчитывает сегодня десять книг. По оценкам самого Мастера Чиа, ему предстоит написать по меньшей мере еще столько же, чтобы серия стала достаточно полной.

## О Мэниван Чиа

Родилась в Китае, выросла в Гонконге. Закончила университет в Таиланде по специальности «Медицинские технологии».

Госпожа Чиа — знаток тайн здорового питания и замечательный повар.

Активно помогает мужу в работе, является соавтором многих из его книг, выполняет функции управляющего сетью центров «Дао Исцеления».

Целителям — кем бы они ни были и где бы ни жили — посвящается.

Всё нами написанное вобрало в себя опыт множества людей, десятилетиями с усердием практиковавших и практикующих Цигун и основанные на этом искусстве другие техники Даосской Йоги. Данная книга адресована как тем, кто только начинает знакомиться с системой психофизического и духовного совершенствования, разработанной даосскими Мастерами, так и тем, кто уже давно и успешно идет по этому пути. Мы вложили в нее все, чему научились у наших учеников за двадцать лет преподавания. Да постигнет Вас успех в овладении Светом и Сила да пребудет с Вами!

М. и М. Чиа.

## ВВЕДЕНИЕ

### В.1. Дао — путешествие в бессмертие

Дао есть Путь, природа и Вселенная движутся по этому Пути, и естественная реальность течет ему соответственно. Путь, который ведет нас к раскрытию разума, Путь Духа, единственно возможный наш истинный Путь здесь, на этой планете, — тоже Дао.

Даосизм не есть одна лишь умозрительная философская система, но прежде всего — практика интегральной тренировки тела, ума и духа. И только тогда, когда мы достигаем истинного осознания Дао, истинного знания и мудрости, обретаем мы способность принимать в своей жизни единственно правильные решения.

Даосская практика — это система действий, позволяющих человеку вернуть утраченную молодость, восполнить потерянную энергию, раскрыть в себе все самое лучшее и пробудить свой духовный потенциал. С точки зрения даосских Мастеров любая практика — не более чем техника, но применение этой техники приводит того, кто ею пользуется, к реальному осознанию высочайших универсальных истин.

Древние Мастера утверждали, что развитие духовного потенциала человеческого существа позволяет сохранить свободу непрерывного самоосознания после смерти физического тела. С помощью особых практик человек может избежать страданий, причиняемых смертью, еще до момента умирания тела заставив сознание расшириться и выйти далеко за его пределы. При этом человек узнаёт собственное будущее и в очередное воплощение входит, сохраняя индивидуальное самоосознание. Или не воплощается вовсе, если в этом нет необходимости.

### **В.1.1. Универсальная духовная независимость**

В пределе все пути духовного развития приводят к постижению Истины. Дао совмещает в себе и философию, и технику этого постижения. Дао не есть единственная четко обозначенная тропа или строго определенная точка зрения.

Дао не есть религия, ибо здесь нет ни посвящений, ни ритуалов, но есть нечто, объемлющее в себе все религиозные тропы и в то же время восходящее прочь от их догматов там, где приходит постижение момента Истины. И все религиозные верования отсекаются лезвием точного знания и остаются позади, подобно тому как сбрасывается зимняя одежда, когда наступает весна.

Дао есть цель, к которой устремлен всякий истинный научный поиск, однако наука не есть Дао, и любая научная теория являет собою лишь частичное описание отдельных аспектов интегральной истины. Дао включает в себя все мыслимые и немыслимые объекты религиозных верований и научных исследований и в то же время простирается далеко за границы того, что ими обозначено.

Даосское учение подобно ключу, отпирающему любые замки на всех без исключения дверях. Подобно религиозным доктринам, учение даосизма помогает человеку в преодолении перипетий жизненного пути. В то же время, сохраняя сущность духовности, даосизм выходит далеко за пределы, очерченные религиозностью. Объяснения универсальных истин, даваемые даосизмом, не лежат в плане эмоций, интеллектуальных манипуляций или верований. Они точны и непосредственны, они суть прямое практическое постижение на собственном опыте того, во что религиозные доктрины предлагают верить и что научные теории пытаются оформить в виде абстрактных гипотез и логических доказательств. В сознании того, кто практикует даосские техники, не остается места для скеп-



тицизма и желания углубляться в нескончаемый поиск «того, не знаю чего».

Итак, философия, наука и религия содержат в себе аспекты Истины, в которых, как в осколках зеркала, отражается Дао. Даосское учение содержит в себе самую сердцевину Истины в последней инстанции о сущности Вселенной и нашем в ней месте и является своего рода путеводителем, позволяющим нам самостоятельно прийти к осознанию этой Истины. Мы можем быть последователями любой религии или любого пути духовного совершенствования и тем не менее получить пользу от приобщения к даосизму, поскольку единственная задача, которую он перед собой ставит, — привести человека к состоянию универсальной независимости — полной и абсолютной свободы. В даосизме нет высочайших и непревзойденных Гуру и Мастеров — все учатся друг у друга и, в первую очередь, — у самих себя. Каждый становится полноценным и полноправным владыкой своей судьбы, едва лишь постигает, кто он есть в действительности, едва лишь реально раскрывает для себя могучие невиданные силы, скрытые в Дао человечества. Все, у кого мы можем хотя бы чему-нибудь научиться, — наши учителя.

### **В.1.2. Три цели**

Для поддержания деятельности тела, сознания и духа мы нуждаемся в пище. Когда мы не знаем, как обеспечить себя духовной пищей, на помощь нам приходит религия. Даосизм же утверждает, что мы всегда способны сами обеспечить себя всем необходимым. Нужно только знать, как это делается. Даосские практики позволяют нам определиться во всем, что касается наших целей, и научиться самым естественным образом обеспечивать себя физической, ментальной и духовной пищей. Они возвращают нас к нашему истоку — *У-ци*, из которого мы черпаем ду-

ховную независимость и гармонию с природой, Вселенной и самими собой.

Вот три основные цели, достижению которых способствует даосская практика:

— постижение искусства исцелять и любить самих себя, достижение целостности своего собственного существа и развитие в сердце сострадания;

— постижение искусства исцелять и любить ближнего, нести ему помощь и облегчение, дарить ему силу и энергию, которая в изобилии черпается в гармоничных взаимоотношениях с потоками сил природы, неба и земли;

— постижение Изначального Истока и умение отыскать его в самом себе.

## **В.2. Три тела**

Любая практика развития и совершенствования обязательно должна охватывать все три уровня человеческого существа: физическое тело, тонкое, или энергетическое тело, и Дух. Только вместе могут они образовать лестницу, позволяющую нам подниматься в высшие духовные миры и, что не менее важно, спускаться затем обратно, чтобы продолжать творчески активное существование здесь, в мире физическом. В высших мирах мы черпаем огромную энергию и новые знания, которые неизмеримо повышают эффективность наших проявлений в этом мире. Практикой даосской внутренней алхимии в конечном счете развивается бессмертное тело, которое становится устойчивым связующим звеном между мирами, в которых человек пребывает между смертью и последующим рождением, и этим миром, где мы живем между рождением и смертью.

Мы рождаемся, чтобы достичь бессмертия. Мы сами становимся виновниками своей смерти, ибо никто не заставляет нас бестолково рассеивать данную нам энергию в сексе, постоянном бездарном эмоционировании и попытках обеспечить все уровни своего существа жизненной силой только за счет грубоматериальных источников энергии.

В приближении к истинному бессмертию человеческое существо проходит несколько ступеней развития — несколько стадий относительного или частичного бессмертия. Для достижения каждой из них в практике внутренней алхимии имеются свои технические средства. Высшей же целью даосской внутренней алхимии является фактическое преодоление смерти посредством трансмутации физического и энергетического тел в тело бессмертия. На достижение этого уровня бессмертия, известного как истинное физическое бессмертие, уходит больше всего времени.

### **В.2.1. физическое тело: возвратиться к истоку, сделавшись подобным ребенку**

В основе всех Даосских практик лежит сохранение и накопление энергии в физическом теле. Благодаря этому никакие виды взаимодействия с окружающей реальностью, в которые мы вынуждены вступать на своем жизненном пути, более не истощают нас и не действуют на нас разрушительно. Полная духовная независимость невозможна без энергетической самодостаточности, а для этого мы прежде всего должны научиться управлять распределением энергии в системе своего существа и не допускать неконтролируемой ее утечки через открытости — глаза, уши, нос и рот, а также в избыточных и негармоничных сексуальных отношениях.

Неофит начинает свою практику с освоения широкого круга специальных упражнений, превращающих его тело

в эффективную идеально здоровую функциональную систему. Первым практическим результатом становится достижение человеком способности полноценно жить и с максимальной отдачей и эффективностью действовать в мире повседневности, оставаясь неуязвимым для стрессов, вызванных неизбежным присутствием в жизни ситуационного и психологического прессинга.

Благодаря базовой тренировке человек возвращается в состояние изначальной целостности и энергетической полноты (утраченное подавляющим большинством из нас еще в детстве) и вновь обретает по праву принадлежащую ему с рождения изначальную силу. Ключевые цели этого уровня практики — научиться искусству самоисцеления, умению по-настоящему любить себя и как самого себя любить своих ближних.

### **В.2.1.1. Базовые практики для тренировки физического тела: накопить энергию и устремиться к свету**

Практика базового уровня обычно занимает до года упорных тренировок. За это время человек обучается методам концентрации и накопления энергии посредством практики медитативных техник микрокосмической орбиты, сексуальных техник исцеляющей любви, техники внутренней улыбки и шести исцеляющих звуков, а также искусства Цигун *Железной Рубашки*. Мы учимся собирать свою жизненную силу, концентрировать ее и конденсировать в форме точечной энергетической сферы, которая называется «жемчужина Ци». Если нам удалось это сделать, то в момент смерти жизненная сила не рассеется, как это происходит обычно, а будет сохранена нашим индивидуальным осознанием.

Становясь старше, обычный человек неизбежно утрачивает свою жизненную силу, и это приносит ему болезни и страдания. Использование же лекарств истощает нас еще больше, и у нас совсем не остается энергии на то,

чтобы в момент смерти устремиться к изначальному свету *У-ци* — Изначальному Истоку, в религиозных доктринах именуемому также Богом Единым. Перечисленные ниже базовые даосские практики позволяют нам избежать этой плачевной, но, к сожалению, пока что почти всеобщей участи.

### **В.2.1.1.1. Предотвращение утечки энергии за счет ее сохранения и переработки**

Главным потоком энергии в теле является циркуляция микрокосмического контура, именуемого также микрокосмической орбитой. Вдоль микрокосмической орбиты располагаются девять главных открытостей. Просто научившись предотвращать постоянную утечку энергии, имеющую место в этих точках, мы немедленно значительно повысим свой энергетический потенциал. Практически это осуществляется с помощью медитативной техники управления циркуляцией потока микрокосмической орбиты.

Осознанное управление энергетическим потоком микрокосмической орбиты — самый первый и самый основной шаг. Эта практика развивает способность ума управлять процессами накопления, обновления, преобразования и перераспределения *Ци* — этим термином в даосской традиции обозначается энергия. Эффективное осознанное управление потоками *Ци* позволяет нам обрести контроль над самим потоком нашей жизни. Научившись мудро использовать свою энергию, мы вдруг неожиданно обнаруживаем, что обладаем ею в достатке.

Развитием Микрокосмической орбитальной медитации является практика Макрокосмической орбитальной медитации. Тот, кто в совершенстве овладел техникой осознанного управления потоками орбитальных контуров, получает доступ к неистощимому источнику Универсальной Любви — вечно мгновенному Космическому

оргазму сотворения, образованному слиянием трех главных источников Ци, доступных человеческому существу: Универсальной Силы, Силы Земли и Силы Высшей Сущности, именуемой также Космической Силой.

### **В.2.1.1.2. Преобразование энергий психической отрицательности в энергию добродетельности: раскрыть сердце**

Техника, известная как практика *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков*, является очень простым и, тем не менее, исключительно эффективным средством расслабления и восстановления жизненно важных органов, а также превращения отрицательных эмоций в богатейший источник энергии. Раскрывая сердечный центр, эта техника приобщает человека к неистощимому источнику безграничной Универсальной Любви. В результате более точными и человечными становятся все его проявления в жизни каждого дня, и отрицательные эмоции перестают подтачивать здоровье внутренних органов. Положительные же проявления, наоборот, укрепляют внутренние органы, повышают уровень их функциональной эффективности за счет обеспечения их дополнительной энергией преодоленной отрицательности, трансформированной в добродетельность.

Согласно даосским концепциям взаимного соответствия органов эмоциональным энергиям, сердце являетсяместищем любви, радости и счастья, способным непосредственно контактировать с источником Универсальной Любви. Кроме того, сердечный центр считается котлом, в котором сплавляются и усиливаются все энергии добродетельности. Техника внутренней улыбки дает человеку возможность непосредственно ощутить, как энергии добродетельности генерируются соответствующими внутренними органами. Затем всю положительную энергию собирают в сердечном центре и переплавляют в со-

страдание — высшую из всех добродетелей. Таков наиболее эффективный из возможных путей развития и совершенствования всех положительных свойств характера человека.

### **В.2.1.1.3. Сохранение, накопление и трансмутация сексуальной энергии**

Накопление и переработка сексуальной энергии позволяет человеку развить огромную жизненную силу. Накопленная и осознанно контролируемая сексуальная энергия — *Чин-ци* — становится невероятно могущественным источником силы, которой человек может пользоваться сам и делиться со своим сексуальным партнером посредством применения особых техник орбитальной медитации, практикуемых во время полового акта. Эта практика позволяет супругам научиться извлекать из секса фантастическое наслаждение, в немыслимой степени превосходящее то удовольствие, которое обычные люди привыкли получать от обычного, пусть даже самого страстного совокупления. При этом оба партнера не только не расходуют энергию, но и в большом количестве умножают ту, которой обладали. Накопленная и преобразованная сексуальная энергия является очень важным алхимическим катализатором, используемым в медитативных практиках высших уровней. Тот, кто обладает сексуальной энергией в изобилии, способен с легкостью подключаться к Космическому оргазму, в течение Вечности ежемоментно испытываемому нашей Высшей Сущностью. Энергия же Космического оргазма сотворения есть самая ключевая и самая изначальная энергия на клеточном уровне нашего физического тела.

### **В.2.1.1.4. Управление жизненной силой; Цигун — осознанный контроль над потоками Ци**

Практики Цигун *Железной Рубашки* и *Тай Цзи Цигун* позволяют нам научиться использовать силу тяжести для

создания такой организации структуры скелета, при которой потоки тонкой энергии в теле становятся мощными, текут беспрепятственно и распределяются сообразно нашему целеполаганию. Обладая сильной мускулатурой, прочными сухожилиями и крепкими костями, человек способен осознанно управлять потоками *Ци* с феноменальной эффективностью. Кроме того, именно хорошо развитое тело позволяет нам энергетически укорениться на Земле, непосредственно подключившись к источнику самой мощной из всех очищающих и исцеляющих сил — планетарной Силе Земли.

#### **В.2.1.1.5. Ци Нэй Цан**

*Ци Нэй Цан* — даосская техника абдоминального массажа, наилучшим образом приспособленная для того, чтобы лечиться самому и исцелять других, абсолютно не теряя при этом энергии. Устраняя все препятствия и блоки, *Ци Нэй Цан* обеспечивает плавное и мягкое прохождение всех энергетических потоков, а также потоков физиологических жидкостей организма — крови и лимфы — и токов, протекающих в нервной системе.

#### **В.2.1.1.6. Практика приготовления пищи, сбалансированной по силам стихий**

Даосский подход к организации диеты характеризуется тем, что прежде всего определяется то, в каких энергетических элементах нуждается тело, а затем подбирается такая диета, в которой соответствующим образом сбалансированы энергетические составляющие проявлений стихий. Такая система питания позволяет восстановить баланс тонких сил в организме и оптимизирует функциональное взаимодействие основных органов. Кухня даосов отличается от целого ряда других диетических концепций тем, что вместо отрицания тех или иных видов пищи, приемлет практически все виды продуктов, так распределяя их в рационе, что даже не очень, казалось бы, здоро-



вая пища, например, сладости, в общем ряду становится фактором благотворным.

Мы очень часто становимся жертвами страданий, проистекающих из пристрастий и желаний, возникновение которых вполне можно избежать, просто соответствующим образом организовав свой рацион питания.

### **В.2.2. Формирование и развитие энергетического тела**

#### **В.2.2.1. Транспортное средство для путешествия к Истоку сквозь пространства миров и времен**

Следующий уровень — слияние пяти стихий. Он состоит из трех последовательно проходимых ступеней. На освоение всех составляющих этот уровень практик требуется один-два года. В них используется дополнительная энергия, которая была высвобождена в энергетической структуре человеческого существа практиками базового уровня, в том числе полученная посредством трансформации отрицательных эмоциональных состояний. Слияние пяти стихий формирует мощное энергетическое тело, которое не может быть рассеяно смертью. Благодаря его развитию в человеке пробуждается некая глубинная часть его существа, которая способна функционировать вне какой бы то ни было зависимости от социальных, ситуационных, образовательных и кармических факторов, освобождая сознание человека от всякой ограничивающей его обусловленности. Сильное и хорошо тренированное энергетическое тело становится своего рода транспортным средством, с помощью которого душа и Дух преодолевают неизмеримо долгий «путь домой» — к *У-ци*.

На данной стадии своего развития энергетическое тело является не более чем управляемым транспортным средством, не прошедшим сквозь духовное перерождение

и потому не обладающим пока еще самостоятельной жизнью. Тем не менее его можно натренировать таким образом, чтобы оно обрело способность достаточно адекватно функционировать в тонких мирах.

Если за время жизни нам не предоставилась возможность пробудить к жизни душу и бессмертный Дух, Изначальный Свет сделает это в момент нашей смерти. К сожалению, в большинстве случаев у нас не хватает либо опыта, либо силы, либо и того, и другого, чтобы к этому Свету устремиться и его достичь. Для подготовки же к решающему путешествию необходимо достаточно развитое энергетическое тело. Будучи должным образом тренированным и обученным, оно помогает неподготовленной душе и Духу правильно увидеть Изначальный Свет и устремиться к нему, чтобы достичь «Истока всех истоков».

Кроме того, очень важно в течение жизни успеть сформировать и развить так называемый «внутренний компас». Считается, что эта тонкая структура сопряжена в физическом теле с шишковидной железой. Ее задача — обеспечить полную концентрацию внимания на Изначальном Свете в тот миг, когда он появится.

По достижении нами уровня развития, на котором зарождается истинная душа, энергетическому телу отводится роль двигателя, транспортирующего самоосознающую душу в высшие пространства бессмертного Духа. Когда же человек достигает высочайшего возможного уровня развития, энергетическое тело, истинная душа и бессмертный Дух сливаются в Единое.

Итак, каждый последующий уровень развития человеческого существа — это значительный шаг по пути к Истоку — *У-ци*. Даосские методы поглощения и использования энергии созвездий обновляют физическое тело,

тренируют тело души и тело бессмертного Духа, подготавливая их к путешествию сквозь миры.

### **В.2.2.2. Переработка энергии отрицательных эмоциональных состояний**

Жизнь обычного человека перенасыщена эмоциями. Постоянные броски, метания, падения и взлеты — все это истощает запас нашей наличной энергии. Наиболее разрушительным действием обладают, как известно, отрицательные эмоциональные состояния. Практика медитативных техник слияния пяти стихий преобразует заблокированную в органах разрушительную энергию отрицательных эмоциональных состояний в активную и пригодную для использования силу. Моральная безупречность считается в даосизме наиболее эффективным средством достижения здоровья и устойчивого энергетического равновесия.

Жить во благе и нести благо ближнему — такова формула. Все положительные силы, которые мы в себе формируем, остаются с нами, а их энергия идет на счет нашей личной безупречности, как честно заработанные нами деньги кладут на наш счет в банке. Чем больше мы помогаем другим, чем обильнее сеем вокруг себя семена любви, доброты и сострадания, тем больше чистой положительной силы получаем взамен. Нам достаточно просто раскрыть сердце, как тут же любовь и радость, и счастье наполнят нас. Владея определенными методиками, мы можем фактически преобразовывать энергетическую сущность содержимого сердечного центра, по мере необходимости пользуясь накопленной в нем энергией трансформированных эмоций как в повседневной жизни на Земле, так и при функционировании в тонких мирах.

Из опыта даосских Мастеров явствует, что эффективность перехода в состояние абсолютной свободы с сохранением индивидуального осознания находится в непо-

средственной зависимости от того, какое количество энергии человеку удалось трансформировать в энергетическое тело до момента наступления смерти. Чем большую часть своего физического существа мы сумеем преобразовать в энергию существа духовного, тем бóльшую часть самоосознания нам удастся сохранить при решающем переходе в тонкие миры.

### **В.2.3. формирование и развитие тела бессмертия**

#### **В.2.3.1. Заронить в благодатную почву семя бессмертия**

Алхимические техники Первого уровня просветления *Кань* и *Ли* воссоединяют женское и мужское начала в нашем существе. За счет этого происходит зарождение *тела души*. Затем тело души становится как бы «няней», возвращающей *тело Духа*. Тело души — только семя, однако оно может быть трансформировано в аспект тела бессмертия в случае, если за время жизни человек не успел взрастить тело Духа. При таком варианте самоосознание может и не прерваться, однако вырваться из цепи перевоплощений в этом случае человеку все же не удастся. Преодоление обусловленности необходимости вращения в круге рождений и смертей становится реальной возможностью только для того, кто за время жизни в земном воплощении успел развить тело Духа и сформировать интегральное тело бессмертия.

Образование «няни» или тела души — это *инь-фаза* развития бессмертного тела, именуемая также *инь-телом* или «фазой зародыша». Чтобы взрастить полноценную душу, необходимо ее питать, воспитывать, обучать и тренировать.

По достижении душой полноценного развития может быть положено начало формированию и развитию тела

Духа. На возвращение его обычно требуется от четырнадцати до восемнадцати лет. Питанием для развивающегося в физическом теле тела Духа становятся все доступные человеческому существу виды тонких энергий — энергии растений, небесных тел, всех видов положительных ощущений.

Многие из Мастеров достигали такого уровня развития, что могли преобразовывать плотную материю в материю тонкую, которую затем трансформировали в составляющие своего тела Духа. В момент смерти они трансмутировали значительную часть энергии, заключенной в материи физического тела, в сознании и в теле энергетическом, в составляющие тела Духа, но это отнюдь еще не было формированием *тела бессмертия*. Масса физического тела при этом значительно уменьшалась и сразу же после физической смерти составляла не более двух третей прижизненной. Если такое случается, значит, человеку удалось преодолеть барьер смерти, сохранив непрерывность самоосознания, и в следующее воплощение он войдет, сохранив память о предыдущем.

### **В.2.3.2. Слияние со светом: ян-фаза развития тела бессмертия**

Попробуйте скрестить собаку со змеей... Исход подобной бесперспективной акции очевиден с самого начала.

Чтобы слиться со светом Дао, нужно прежде самому сделаться светом, то есть пробудить в себе осознание того, что все мы воистину есть порождения света, были ими и пребудем вовек. Вибрационные характеристики полноценно развитого тела Духа идентичны характеристикам света Дао, потому слияние Духа с Дао — вещь очень простая и совершенно естественная. Стать единым с Дао. Со святым Духом... Или с Великим Духом... Суть дела не меняется, все зависит только от принятой в той или иной

традиции терминологии. Доасы иногда называют свет Дао «внешним светом».

Медитативные техники Второго уровня просветления *Кань* и *Ли* обучают человека видеть свет своего собственного Духа — внутренний свет — и соединять его со светом внешним. Слияние внутреннего и внешнего света есть начало второй фазы развития тела бессмертия — *ян-фазы* или *ян-тела*. На этом этапе для дальнейшего становления бессмертного духа продолжается перевод материи-энергии физического тела в более тонкие состояния. Человек учится воспринимать и перерабатывать энергии все более высоких уровней — энергии Высшей Сущности и Космических Сил, а также энергию разума самого Дао. В результате в нас пробуждается самоосознание нашей истинной вечной неразрушимой сущности. Осознавая себя как Дух, человек обретает способность совершать в теле Духа путешествия в миры Духа. Столкнувшись же с тонкими мирами, лежащими вне физического мира, человек утрачивает страх смерти и никогда более его не испытывает.

### **В.2.3.3. Высшее просветление Кань и Ли**

На этом уровне вся сущность физического тела трансформируется в тело бессмертия. После того как все элементы физического тела преобразованы в тонкую *Ци*, остается то, что известно как *тело радужного света*. Когда Мастер, достигший такого уровня развития покидает этот мир, все живые составляющие его физического тела полностью поглощаются внутренним огнем, превращаясь в невидимый для физического зрения тонкий радужный свет. Остаются разве что ороговевшие части — волосы, ногти и, может быть, тонкий поверхностный слой кожи. Присутствие смерти все еще необходимо на этом этапе — она подгоняет человека, не давая ему расслабиться.

#### **В.2.3.4. Абсолютный контроль над пятью органами чувств, воссоединение Человека и Неба**

Это уровень развития, на котором Человек одерживает окончательную победу над смертью, обретая способность произвольно трансформировать физическое и энергетическое тела в тело бессмертия, путешествуя в нем в другие миры и возвращаясь обратно и вновь формируя здесь тело физическое. Человеческое существо фактически становится реально физически бессмертным. Для того чтобы пройти все необходимые для этого шаги практического алгоритма, требуется от восьмидесяти до нескольких сотен лет. Именно такой промежуток времени уходит на преобразование всех плотноматериальных элементов тела в тонкие. Вознесение при свете дня — высший итог долгого пути Человека сквозь тернии многих воплощений в этом мире.

Священные Писания всех народов хранят память о великих Мастерах, завершивших свои земные пути и обретших всю безраздельную полноту абсолютной свободы фактического бессмертия.

Даосские Мастера — их были тысячи, Илия и Моисей, и многие-многие другие... Искусство интегрировать тело Духа, энергетическое тело и тело физическое в Единое и по своей воле выделять из Единого любую его составляющую — таков высший уровень мастерства в умении контролировать реальность, ставший доступным этим Людям благодаря их безупречности.



## **ГЛАВА ПЕРВАЯ ПРИНЦИПЫ ВНУТРЕННЕЙ АЛХИМИИ**

### **Основы трансформации: внешняя и внутренняя алхимия**

В течение более чем пяти тысячелетий даосские Мастера исследовали реальность в поисках средств достижения бессмертия. Многие из разработанных ими методов относятся к разряду практик внешней алхимии. В их основе лежит использование так называемой пилюли бессмертия, которую готовили из множества разнообразных экзотических ингредиентов с использованием сложнейшей технологии. В состав пилюли бессмертия входили такие составляющие, как ртуть, кварцевые кристаллы, особым образом извлеченные вытяжки минералов и цветов ряда растений, редкие растения, драгоценные камни, части тела редкостных зверей и т. п. Мудрейшие из Мастеров отдавали себе отчет в том, что пилюля бессмертия — вещь крайне ненадежная, поскольку в нужный момент под рукой может не оказаться какого-либо одного из элементов — и приготовить ее вовремя не удастся. Поэтому они пошли по альтернативному пути, занявшись разработкой методов внутренней алхимии, которые позволили бы избежать зависимости от внешних факторов, переведя весь процесс алхимической трансформации на чисто энергетический уровень. В созданных ими практиках в качестве алхимических элементов использовались внутренние энергии человеческого существа и энергии окружающего пространства. После многих столетий отработки и проверки выяснилось, что внутренняя алхимия по надежности и эффективности значительно превосходит внешнюю.



В процессе своих исследований даосские Мастера пришли к осознанию того, что для достижения успеха им необходимо отыскать всегда доступный источник энергии, обладающий практически неограниченным энергетическим потенциалом. В поиске такого источника они обратились внутрь, взявшись за изучение своей собственной жизненной силы. И на каком-то этапе обнаружили в себе микрокосм — целую внутреннюю Вселенную, устройство которой было отражением устройства макрокосма — Вселенной внешней. Затем они пришли к заключению, что установить полноценное осознанное энергетическое взаимодействие с макрокосмом человеческое существо может только после того, как установит полный осознанный контроль над энергетическими процессами, происходящими в микрокосме.

Работая над совершенствованием методов обретения внутреннего контроля, Мастера обнаружили, что множественные потоки энергии в микрокосме в пределе замыкаются в самом главном контуре внутренней энергетической циркуляции. В физическом теле он проходит по периметру продольной срединной плоскости. Этот поток получил название микрокосмического контура, или микрокосмической орбиты. Существование его не ограничено физическим или энергетическим телом, он является ключевым звеном, которое связывает физическое и энергетическое тела в единую энергетическую структуру и соединяет их с телом Духа.

### **У-ЦИ И ВСЕЛЕННАЯ**

Даосское учение основано на внимательном наблюдении за ходом всех естественных процессов, протекающих в микро- и макрокосме. Этим оно принципиально отличается от науки, до самого недавнего времени сосредото-

вавшей все свое внимание исключительно на плотном, то есть материальном, и от религии, целиком и полностью посвятившей себя исследованию тонкого, то есть сфер нематериального бытия.

В даосизме принято считать, что тонкое есть одновременно и источник, и порождение плотного, поэтому их невозможно отделять, но следует рассматривать только как единую систему. Только рассматривая Вселенную в единстве, можно постичь суть того, что в ней происходит.

### **У-ци — Изначальный Исток**

*У-ци* — Великая Пустота — начало всех начал, первооснова творения, тот Исток, проистекая из которого, развертывается драма бытия Вселенной.

В произведениях традиционного даосского искусства *У-ци* изображается в виде пустого круга — символа принципиальной невозможности сколько-нибудь адекватного описания Великой Пустоты.

Для того чтобы энергия начала генерировать явления и формы, образующие природу и Вселенную, необходим первичный импульс, который нарушил бы абсолютный покой однородности Великой Пустоты. Именно за счет этого первичного импульса изначальная однородность Великой Пустоты была нарушена и произошло расслоение на динамически уравновешенные тонкое и плотное, взаимодействие которых дало начало творению.

### **Инь и Ян**

Первыми доступными восприятию проявлениями Универсальной Силы, проистекающей из *У-ци*, являются потоки Сил *Инь* и *Ян*. По сути своей они являются двумя аспектами одной Силы, двумя полюсами проявления источника изначальной энергии. *Инь* и *Ян* — две неотделимые друг от друга тенденции, присутствующие в любом процессе, в любом явлении. Они не могут существовать

порознь. Взаимодействие тенденций *Инь* и *Ян* — перво-причина и корень всякого бытия; их полярность — основополагающий фактор всего творения.

### **Пять главных энергетических процессов**

Во Вселенной существует пять типов взаимодействия *Инь* и *Ян*, в даосской традиции именуемых пятью главными энергетическими процессами, пятью фазами или пятью силами. В первых переводах даосских текстов они были ошибочно названы пятью элементами. Более адекватным является распространенный термин «пять стихий». Символическое соответствие пяти стихий пяти главным энергетическим процессам таково: огонь соответствует процессу возрастания, вода соответствует процессу уменьшения, дерево соответствует процессу расширения, металл соответствует процессу уплотнения и отвердения, земля соответствует центрированному состоянию, или состоянию стабильности. Взаимные превращения пяти главных энергетических процессов определяются характером взаимодействия тенденций *Инь* и *Ян* в потоке Универсальной Силы, проистекающей из изначальной Великой Пустоты.

Пять главных энергетических процессов являются источником фундаментальных законов, в соответствии с которыми разворачивается взаимодействие всех без исключения аспектов проявленной Вселенной. Все космические процессы, движение галактик, звездных систем, планет определяются совокупностью некоторых законов, природные явления и процессы, протекающие внутри систем и на планетах также регулируются вполне определенными принципами, в которых явственно просматривается взаимодействие пяти стихий. В физическом теле человека проявления пяти стихий соответствуют процессам жизнедеятельности, протекающим в главнейших органах: в сердце, почках, печени, легких и селезенке. На самом

начальном уровне своей организации макрокосм и микрокосм управляются одними и теми же силами.

## **ЭНЕРГИЯ НЕБЕСНЫХ ТЕЛ И ВНУТРЕННИЙ МИР МИКРОКОСМА**

Одним из аспектов взаимодействия микрокосма и макрокосма является влияние тонких энергий космического пространства и небесных тел на человеческое существо. В событиях жизни каждого человека достаточно явно отслеживается влияние соответствующих его психоэнергетическому типу групп звезд и планет. Рождение, смерть, уровень и характер жизненной силы, и даже такие аспекты, как личная житейская удачливость и неудачливость, подвержены влиянию звезд. Поэтому в даосской традиции очень высокого уровня развития достигло искусство в такой области знания как астрология.

Важнейшим моментом, который удалось отследить, изучить и разработать даосским Мастерам древности, было взаимодействие человеческого существа с Землей. Поток энергии, который они называли планетарным потоком Силы Земли, фактически является потоком энергии звезд. Земля особым образом концентрирует и преобразует его, и доступ к нему в том виде, в каком его использует человеческое существо, возможен только через Землю. Поэтому в китайской астрологии Земле отводится особое место. Этим она отличается от других астрологических традиций. С точки зрения даосских Мастеров Земля есть огромное исключительно разумное живое существо, ход всех процессов жизнедеятельности которого самым непосредственным и в большинстве случаев решающим образом влияет на жизнь человека.

### ТРИ ИСТОЧНИКА ВНЕШНЕЙ ЦИ

Первый — Универсальная Сила, именуемая также Силой Неба или потоком небесной, либо *Универсальной Ци*. Поток *Универсальной Ци* есть совокупный прямой поток всех энергий макрокосма и Силы Универсальной Любви. Энергия потока *Универсальной Ци* поступает в микрокосм человеческого существа в основном сквозь макушечную открытость — самую верхнюю точку микрокосмической орбиты.

Второй — Сила Высшей сущности, или Сила Космоса, именуемая также потоком Космической *Ци*, Человеческое существо считается наивысшим проявлением космической Высшей Сущности, способным осознанно накапливать в себе Космическую *Ци*, содействующую возвращению человека к истоку и осознанию им своей истинной сущности. Энергия потока Космической *Ци* поступает в микрокосм человеческого существа преимущественно через точку микрокосмической орбиты, находящуюся посередине лба между бровями.

Третий — Сила Земли, или поток Земной материнской *Ци*. Вся энергия, поступающая в человеческий микрокосм от Земли, относится к этому потоку. Жизненная сила, необходимая нам для нормальной жизнедеятельности, черпается в основном из него. Основная открытость, сквозь которую в человеческий микрокосм поступает энергия потока *Земной Ци*, — точки на подошвах ног.

Для человеческого существа поток *Универсальной Ци* несет в себе тенденцию *ян*. Поток *Земной Ци* — тенденцию *инь*. Встречаясь в микрокосме, эти потоки уравновешивают друг друга и обеспечивают необходимое для существования проявленного бытия взаимодействие *инь* и *ян*. Поток Космической *Ци* несет в себе смешанные и сбалансированные *инь* и *ян*.

## Троица наичистейших в трех храмах — три дан-тянь

Взаимодействие потоков Универсальной, Космической и Земной Ци является фактором, благодаря которому зарождаются, существуют и развиваются все существа (рис. 1-1).



Рис. 1-1. Взаимодействие потоков трех Сил

В даосизме эти три Силы именуется Троицей наичистейших, поскольку они есть первые энергии, проистекающие из *У-ци* — Великой Пустоты. Их традиционным символическим изображением являются образы трех правителей, обитающих в трех *дан-тянь* — верхнем, среднем и нижнем «храмах» микрокосма, три Силы в котором проявляются как внутренние силы *Чин*, *Ци* и *Шэнь*. Они определяют развитие физического, энергетического и Духовного тел соответственно.

Верхний *дан-тянь* находится в голове и посредством силы *Шэнь* или силы Духа обеспечивает взаимодействие микрокосма с потоками Универсальной и Космической *Ци*.

Средний *дан-тянь* находится в середине тела на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее взаимодействие сил посредством силы *Ци*.

Нижний *дан-тянь* находится в нижней части туловища между почками и пупком. Он обеспечивает взаимодействие микрокосма с потоком Земной *Ци* посредством силы *Чин*.

### **Вторичные источники Универсальной Силы**

Растения непосредственно усваивают Универсальную *Ци*, поступающую к ним в виде света, космических лучей и потоков тонкой энергии. Животные, питаясь растениями, получают усвоенную ими *Ци* опосредованно в форме внутренней *Ци* растений. Человек питается растениями, плотью животных и минералами. Все три источника пищи содержат в себе предварительно переработанную Универсальную Силу.

Мы почти полностью утратили способность непосредственного поглощения тонких сил, поэтому продукты питания служат для нас едва ли не единственным источником *Ци*. Мы получаем некоторое количество *Ци* посредством дыхания, но оно не может идти ни в какое сравне-

ние с тем ее объемом, который потенциально нам доступен.

Медитативные техники работы с внутренней улыбкой и микрокосмической орбитой имеют огромное значение как ключевые приемы возвращения нашей энергетической структуре способности непосредственного усвоения *Ци*.

Ограничившись вторичными источниками *Ци*, человек стал настолько от них зависимым, что вибрационные характеристики его энергетической структуры изменились в сторону снижения частот, из-за чего функциональная эффективность ее стала неизмеримо меньшей. И теперь уже мы вынуждены довольствоваться теми крохами Силы, которые поступают в нашу энергетическую структуру из вторичных источников и достаточны разве что для того, чтобы поддержать минимально необходимый для жизни физического тела энергетический уровень.





## ГЛАВА ВТОРАЯ: ЦИ

### Понятие Ци

Понятие *Ци* является одним из краеугольных камней всей даосской теории и практики. Наиболее основательно оно было разработано Лао Цзы и Чжуан Цзы, хотя возникло задолго до тех времен, когда жили эти великие Мастера. Само по себе слово *Ци* имеет множество значений, среди них — «энергия», «воздух», «дыхание», «ветер», «жизненное дыхание», «сущность жизни» и т. п. Дать однозначное определение *Ци* вряд ли представляется возможным, однако в общем можно интерпретировать это понятие как «функциональная энергия Вселенной». *Ци* есть движение Вселенной, однако она не есть Разум, но лишь его проявление.

Циклическое взаимодействие Инь и Ян заставляет *Ци* сжиматься и расширяться, создавая и разрушая миры с их формами, явлениями и процессами. *Ци* не возникает и не исчезает, но лишь преобразует свои проявления, давая начала новым и новым состояниям бытия. Потому любые состояния бытия, в том числе бытия физического, есть частные проявления *Ци* во времени и пространстве.

Живые клетки способны использовать внешнюю *Ци* для жизнендеятельности и развития, в ходе которого в образованных клетками последовательно усложняющихся системах все в большей степени кристаллизуется и проявляется Разум. Высшая цель даосской внутренней алхимии — такая трансформация клеток человеческого тела, при которой они становятся не клетками изолированного органического существа, а клетками интегрального Существа Вселенной. Такие клетки могут жить вечно.

## Ци в микрокосме: два типа внутренней Ци — унаследованная и приобретенная

Существует множество различных типов проявления Ци в микрокосме, однако в общем различают две основные категории внутренней Ци — Ци унаследованная и Ци приобретенная.

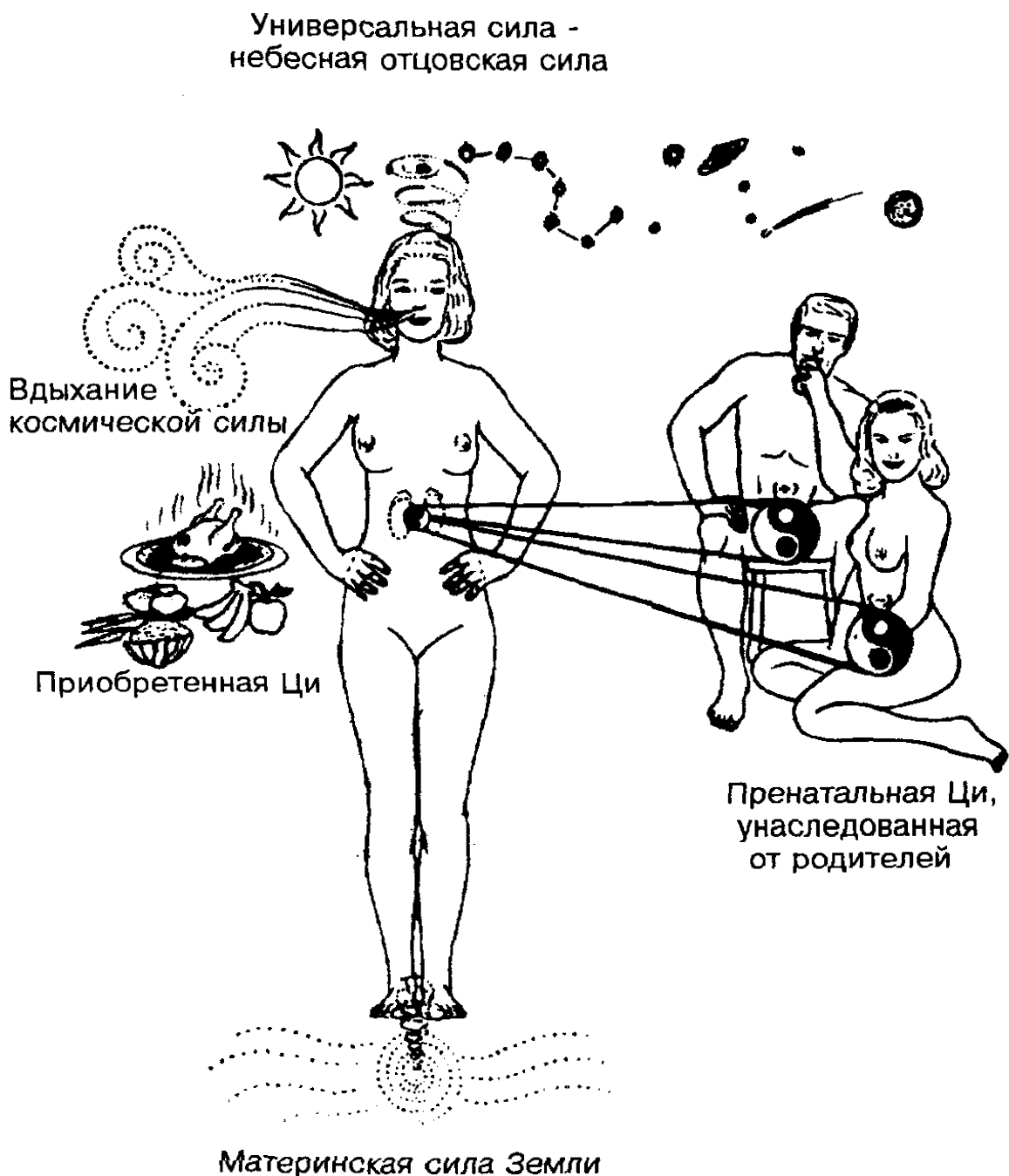


Рис. 2-1. Существует много различных видов Ци, два основные из них — Ци унаследованная и Ци приобретенная

### ***Ци унаследованная***

Унаследованная *Ци* есть та *Ци*, которая остается с нами в течение всей нашей жизни — с момента зачатия и до самой смерти. Именно она обеспечивает внутриутробное развитие человека, и она же является основой нашей жизненной силы впоследствии. Другие названия этой *Ци* — преднебесная сила, ранняя небесная сила, пренатальная энергия. Из нескольких существующих видов унаследованной *Ци* для нас наиболее важна изначальная *Ци*, или изначальная сила — *Юань-Ци* (рис. 2-1).

### ***Ци приобретенная***

Под приобретенной *Ци* понимается вся *Ци*, которая поступает в микрокосм человеческого существа после рождения. Другие названия этой *Ци* — постнебесная *Ци*, поздняя небесная сила, постнатальная энергия. (Как и в случае унаследованной *Ци* все приведенные названия суть различные варианты перевода одного и того же китайского термина). Основными источниками приобретенной *Ци* являются пища, которую мы едим, вода, которую пьем, и воздух, которым мы дышим. Кроме этого, независимо от того, осознаем мы это или нет, мы постоянно черпаем энергию из трех потоков Силы — Универсального, Космического и Земного. Целью многих даосских практик является осознание этих потоков и обучение искусству целенаправленного использования их энергий.

## **ИЗНАЧАЛЬНАЯ СИЛА В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ СУЩЕСТВЕ**

### **Изначальная Сила: источник жизненной силы**

Хотя *Изначальная Сила* и является производной сил Неба и Земли, в наш организм она вливается благодаря

любовному и сексуальному союзу наших родителей. Даосы считают, что во время любовного акта все телесные сущности мужчины и женщины конденсируются в Ци оргазма, которая вовлекает и вновь объединяет *Универсальную Силу*, *Силу Высшей Сущности* и *Силу Земли*. При объединении яйцеклетки со сперматозоидом Инь и Ян энергий оргазма объединяются с этими внешними силами, устанавливая в момент оплодотворения нашу *Изначальную Ци* (рис. 2-2).

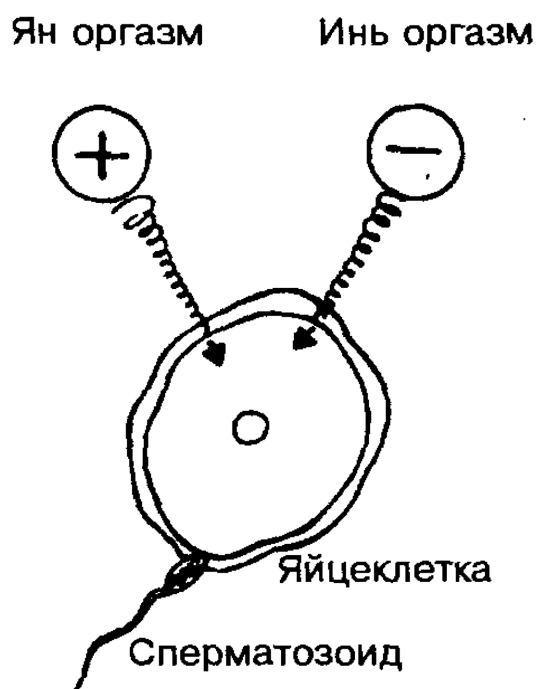


Рис. 2-2. Результатом воссоединения Инь и Ян при зачатии человеческого существа является образование внутренней *Изначальной Силы*.

Как только эти силы объединились, они вовлекают из *У-ци* еще более высокие силы. Любовный акт вовлекает такое количество мощнейших сил, что он даже оказывается способным создать новую человеческую жизнь (рис. 2-3.). Ребенок, находясь в утробе матери и сразу после рождения, получая от матери питательные вещества (сначала через пуповину, потом с материнским молоком), постоянно питается этими силами.



Рис. 2-3. Первые же полноценные клетки зародыша обладают способностью накапливать в себе и соединять Универсальную, Космическую и Земную Ци.

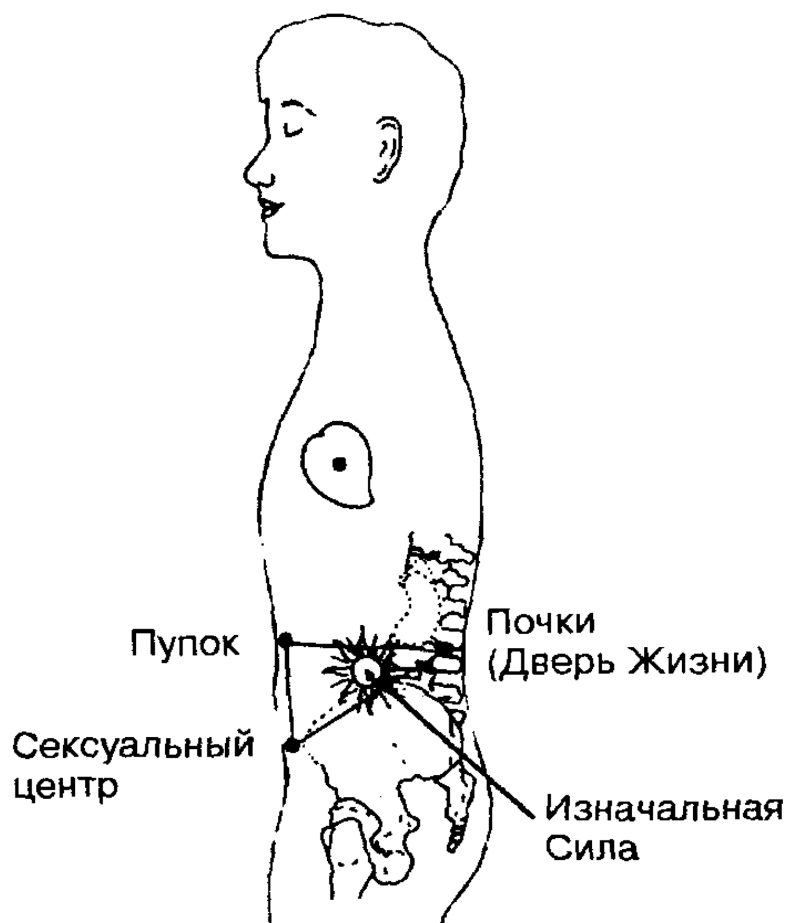


Рис. 2-4. Внутренняя Изначальная Сила человеческого существа накапливается в точке, расположенной между пупком, Дверью Жизни и точкой концентрации сексуальной энергии

### **Изначальная Сила: аккумулятор тонкой энергии**

После того как обрезается пуповина и мы начинаем дышать, в наших телах накапливается *Изначальная Ци* подобно тому, как происходит зарядка аккумулятора. Согласно даосской физиологии, *Изначальная Ци* хранится в пространстве между пупком, почками и сексуальным центром, чуть выше области таза (рис. 2-4). В каждый момент своей жизни мы черпаем эту *Ци* для сжигания энергий внешних источников — пищи, воздуха, а также энергий Земли, Луны, Солнца и звезд.

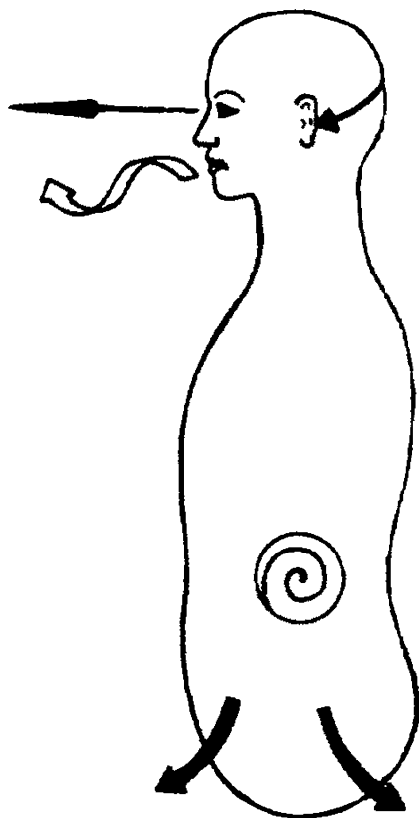


Рис. 2-5. Изначальная Ци подобна аккумулятору, дающему телу энергию. Эту энергию мы используем в своей повседневной жизни.

Этот процесс подобен процессу, происходящему в автомобильном двигателе, где для запуска двигателя необходим аккумулятор (рис. 2-5). Искра аккумулятора, воз-

действуя на смесь топлива с воздухом, вызывает процесс внутреннего сгорания. Сила, родившаяся в результате этого процесса, заставляет работать двигатель, который, в свою очередь, заставляет двигаться машину. После того как произошло зажигание и двигатель заработал, аккумулятор больше не нужен, так как подачу энергии берет на себя генератор. Генератор же восстанавливает заряд аккумулятора. Если состояние аккумулятора хорошее, он постоянно подзаряжается, точно так же, как *Изначальная Ци* может постоянно пополняться энергией за счет *Ци*, получаемой от жизненно важных органов, пищи и воздуха или непосредственно от любой из трех важнейших сил.

Наш организм может терять *Изначальную Ци* самым различным образом: в результате лишних разговоров, работы, чтения, мечтаний или сексуальной активности. Другими словами, мы истощаем свою *Изначальную Ци* всякий раз, когда неправильно используем свои чувства или сексуальную энергию. Даосизм рассматривает сексуальную энергию как важнейшую часть *Изначальной Силы*.

Искушения, которые нам предлагает современная жизнь, постоянно заставляют нас растрачивать свою жизненную силу. Реклама и телевидение направлены на активизацию наших сексуальных желаний. Будучи активизировано, сексуальное желание стимулирует возникновение различного вида чувственных желаний, которые, подстегиваемые телепередачами, истощают нашу *Изначальную Силу* (рис. 2-6). Мы стремимся приобрести и использовать множество вещей, в которых на самом деле не нуждаемся, что приводит к перерасходу жизненной силы и мешает ее использованию для поддержания нашего здоровья и в духовных целях.

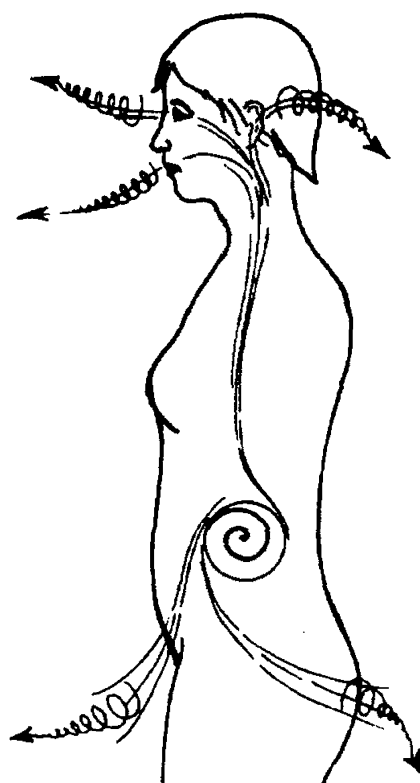


Рис. 2-6. Активизация обращенных вовне проявлений сексуальной страсти приводит к модуляции чувств различными видами желаний, что становится причиной потери энергии.

Многие другие факторы повседневной жизни также способствуют истощению резервов нашей *Изначальной Силы* и сексуальной энергии. Когда слишком много сексуальной энергии расходуется на семяизвержение или во время менструации, начинает быстро ослабевать как воля (которая связана с почками и сексуальной энергией), так и весь организм человека. При слабой воле развиваются нездоровые привычки.

Неправильная диета, критика других людей, загрязненная речь — все это вызывает дополнительные потери сексуальной энергии через рот. Когда вы уделяете слишком много внимания недостаткам других или рассматриваете порнографические изображения — это приводит к потере сексуальной энергии через глаза и ослабляет печень. Сплетни и критика поражают уши и почки и непосредственно забирают сексуальную энергию. Отрица-



тельные эмоции, грязные мысли, бесполезные мечты, чрезмерные сексуальные фантазии истощают мозг, костный мозг и сексуальную энергию (рис. 2-7).

Древние даосские мастера предупреждали: «Берегите свои чувства и сексуальную энергию!» Мы уже привыкли к постоянной бешеной атаке на наши чувства и считаем ее частью нашей культуры, но пора осознать опасность рекламы и освободиться от ее одурманивающего действия. Если мы хотим управлять своей жизнью, мы должны защищать и сохранять свою жизненную силу и сексуальную энергию.



Рис. 2-7. Пути потери сексуальной энергии.

Поддерживая *Изначальную Ци*, мы можем повысить свою выносливость и продлить срок жизни. Но, пренеб-

регая собственной «перезарядкой», мы ослабляем свой «внутренний аккумулятор».

Всякий раз при вдохе из нижней части брюшины поднимается *Изначальный Вдох* и смешивается с воздухом, поступающим извне. Мы можем научиться впитывать *Силу Земли* через половые органы, промежность и крестец, *Космическую Силу* — через межбровную открытость и *Универсальную Силу* — через макушечную открытость. Высшие дыхательные техники позволяют втягивать *Ци* из окружающего пространства всей поверхностью тела (рис. 2-8).

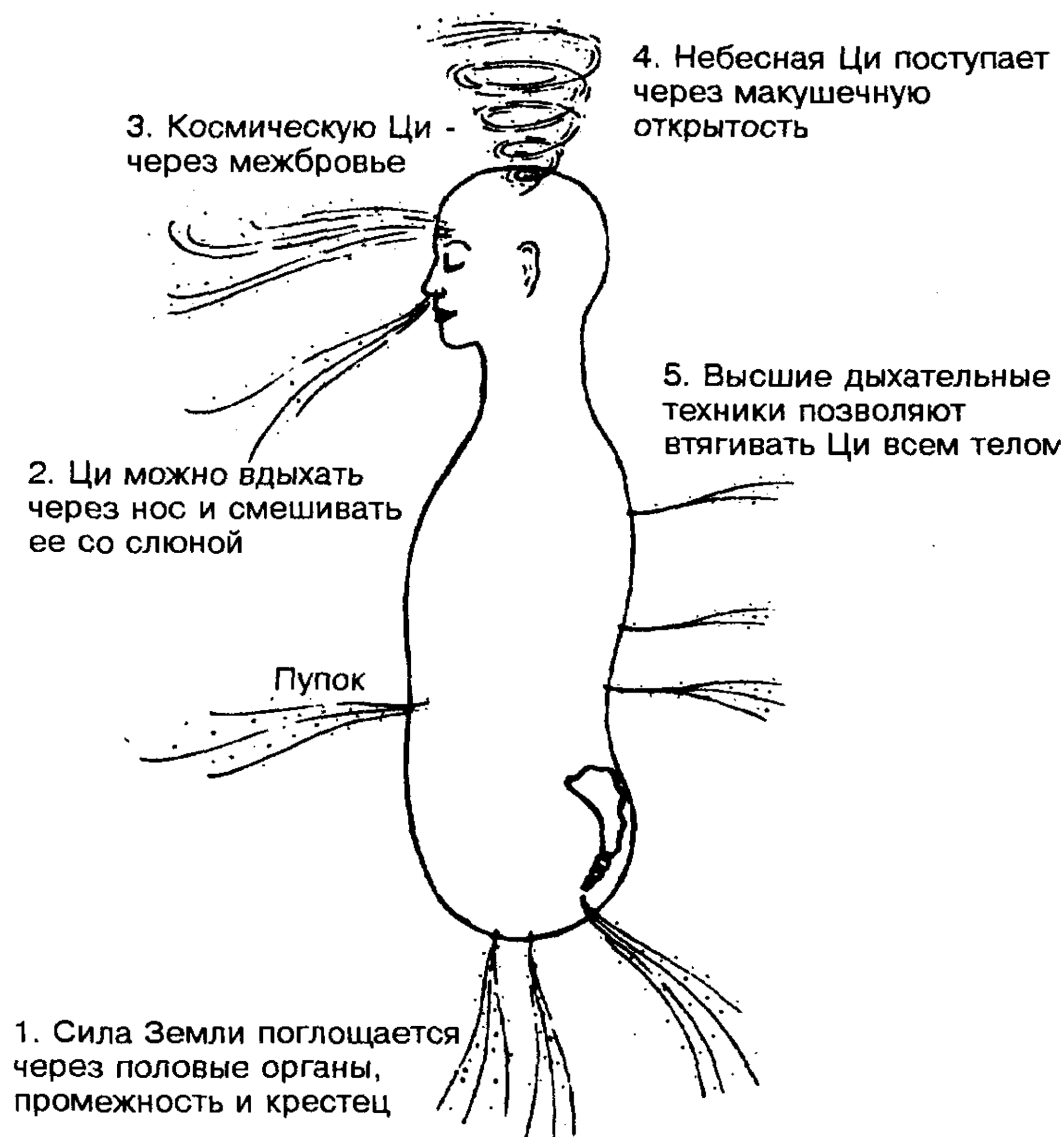


Рис. 2-8. Дыхание — главный регулятор поступления тонкой энергии в организм. С каждым вдохом мы втягиваем потоки *Ци*.

Правильный вдох и выдох позволяют направлять внутреннюю энергию вверх, а потом вниз по Функциональному Каналу. Если мы не умеем заставить течь эту энергию вниз в область пупка, или если мы просто пренебрегаем этим, она будет с каждым выдохом уходить через нос или рот наружу. Перенапрягаясь, мы теряем еще больше *Изначальной Ци*, что вызывает одышку.

### **Восстановление и накопление Изначальной Силы**

Концентрируя свою жизненную *Ци*, пока она не станет совершенно мягкой, можете ли вы стать подобны ребенку?

(Лао Цзы)

Если у вас есть свободная минута в течение дня, обратите свои чувства и сексуальные желания внутрь и сосредоточьте сознание, глаза и сердце на *Изначальной Силе*. Это помогает сохранять и увеличивать эту силу (рис. 2-9).

### **Правильное дыхание и циркуляция Микрокосмической Орбиты**

Одной из основных причин необходимости применения практики *Микрокосмической Орбиты* является возвращение тела в состояние невинности и целомудрия, свойственного телу ребенка, когда мы еще полны чистой энергии. Согласно Библии, Иисус сказал, что к Богу мы можем вернуться только «став, как дети». *Микрокосмическая Орбитальная Медитация* помогает родиться новому «Я», восстанавливает потери *Изначальной Силы* и возвращает энергию, которой мы располагали в детстве.

Как уже отмечалось, *Изначальный Вдох* движется вверх по направлению ко рту, где он смешивается с пищей, которую мы едим, и с воздухом, которым мы дышим. Мы можем научиться постоянно впитывать *Универ-*

сальную Силу, Силу Высшей Сущности и Силу Земли, чтобы смешать их со своей *Изначальной Ци*, а затем направить вниз по Функциональному каналу в область пупка, где она может быть очищена и использована для увеличения и восстановления нашей *Изначальной Ци*.

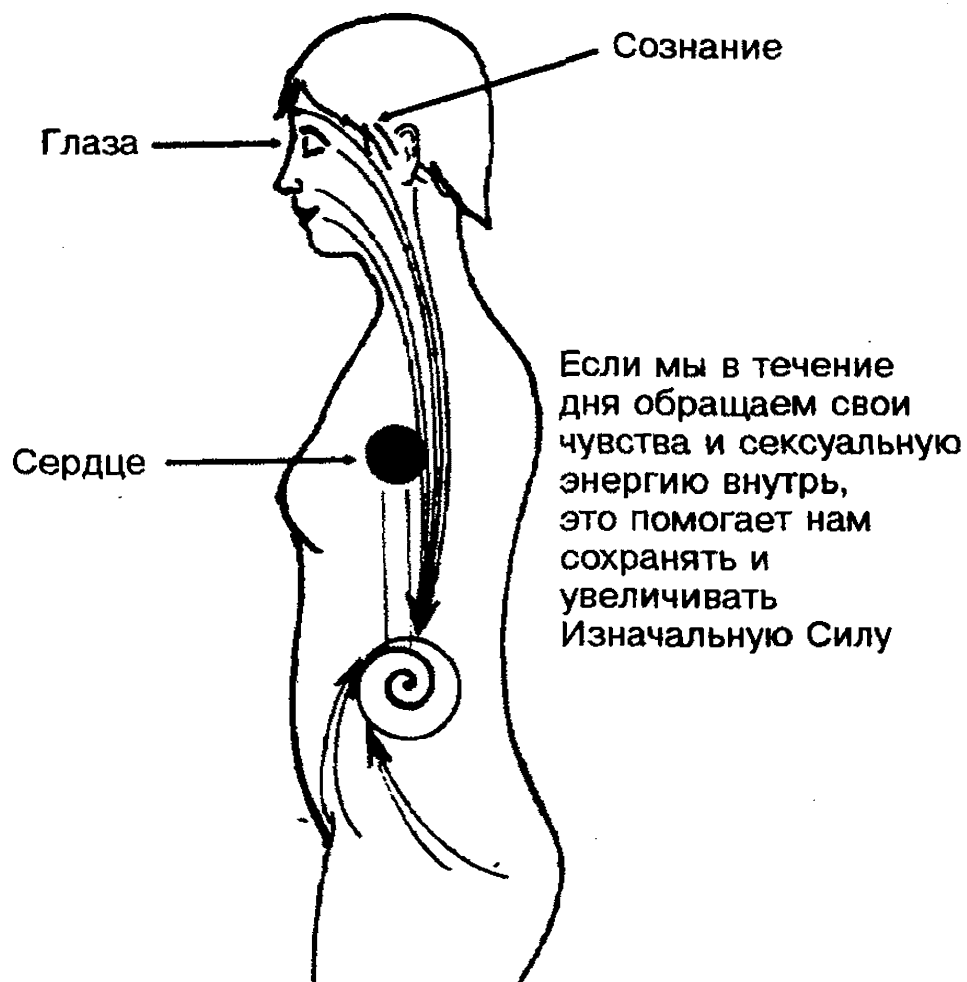


Рис. 2-9. Многие из наших земных недостатков связаны с сексуальными желаниями. Наша несбалансированная сексуальная энергия толкает нас на поиски различных удовольствий и вещей, в которых мы на самом деле не нуждаемся.

*Микрокосмическая Орбитальная Медитация* — наилучший способ поддержания *Изначальной Ци*. Держа каналы открытыми и направляя по ним в тело внешнюю энергию, мы сохраняем свою *Изначальную Ци* и увеличиваем способность усваивать и использовать эти получаемые извне энергии, которые мы называем *внешней Ци*, или *Приобретенной Ци*. Как и при вкладе денег, лучше

расходовать проценты, полученные с того, что мы сэкономили или унаследовали, чем истощать свой основной капитал, тратя больше, чем мы зарабатываем.

### *Дыхание и накопление Космической Силы*

Даосы утверждают, что воздух содержит жизненную силу, которая выделяется из основных входящих в него элементов — кислорода, азота и двуокиси углерода. В состав воздуха входят также ионы (несущие заряд протоны и электроны), количество которых часто резко сокращается за счет загрязнения, перенаселенности городов, кондиционирования воздуха, бетонных зданий и других особенностей современного общества. При отсутствии этих частиц энергии люди быстро слабеют и устают.

Наука ищет пути их замены там, где они уничтожены вмешательством человека, но для того, чтобы поглотить эти энергии, мы должны выделить их из воздуха подобно тому, как рыба выделяет кислород из воды. Даосские мастера, используя сознание, внутреннее зрение и сердце, различают и классифицируют различные виды *Ци* природы и Вселенной (рис. 2-10).

Дыхание — одна из важнейших функций, обеспечивающих нашу жизнь. Однако большинство из нас не понимает, что частицы космической энергии, содержащиеся в атмосфере, не менее важны для выживания, чем *кислород*. (Эти ионизированные частицы называют также *Поздней Небесной Силой*.) Заряженные электроны являются источником электрического тока для наших клеток. Их нехватка приводит к ослаблению организма, быстрой утомляемости, депрессии, отрицательным эмоциональным состояниям и даже болезням.

Даосы понимают, что поступление внешних энергий в легкие вместе с вдыхаемым воздухом не является их наилучшим использованием. Они обнаружили, что содержащаяся в воздухе *Ци* может быть отделена при вдохе и смешана с *Изначальной Силой* в нашей слюне. Вместе со

слюной мы проглатываем эту энергию, что дает возможность телу использовать ее немедленно и более эффективно. Для поглощения энергии, которая будет использована нашим телом, мы можем также воспользоваться межбровной открытостью, ладонями и кожей. Даосскими мастерами создано множество упражнений, которые помогают впитывать внешние силы, — это *Цигун*, *Тай Цзи* и различные виды медитации. Медитации, подобные *Микрокосмической Орбитальной Медитации* — прямой путь к получению этих энергий.

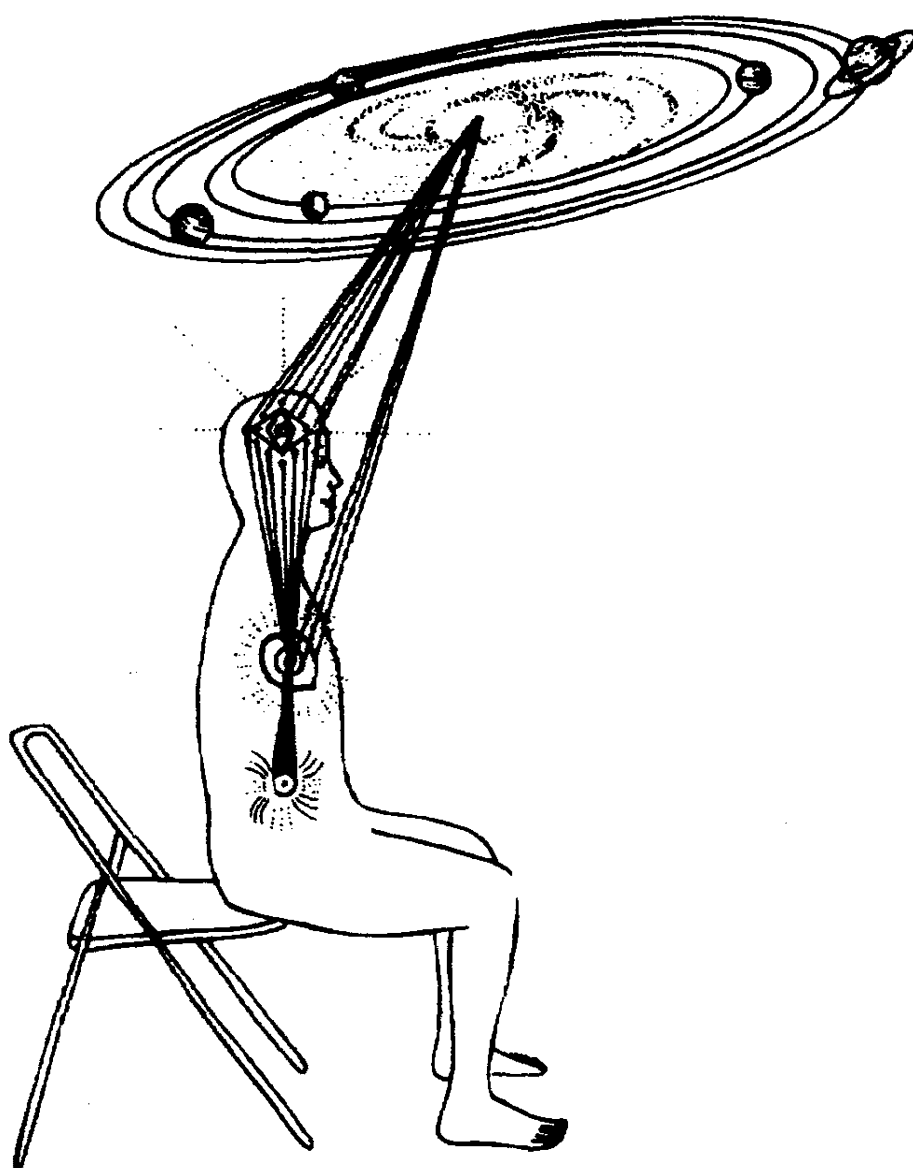


Рис. 2-10. Даосские мастера с помощью сознания, внутреннего зрения и сердца могут различать и классифицировать различные виды *Ци* в природе и во Вселенной.

### ***Восстановление и накопление Изначальной Силы за счет перераспределения сексуальной энергии***

Необходимо также поддерживать свою сексуальную энергию, которую даосы называют *Чин-ци*. Это часть нашей *Изначальной Силы*, которую можно увеличить, сохраняя сексуальную энергию. Получая дополнительную энергию с воздухом, который мы вдыхаем, и с пищей, которую мы едим, наша *Изначальная Сила* помогает телу производить сексуальную энергию. Люди по неведению истощают себя, расходуя эту энергию, но это приводит к истощению потенциальных запасов жизненной силы.



Рис. 2-11. Сексуальная энергия (*Чин-ци*) — часть *Изначальной Силы*.

Перенаправляя сексуальную энергию к внутренним органам и железам внутренней секреции (рис. 2-11), можно достичь высочайшего сексуального наслаждения и получить избыток энергии для исцеления и омоложения своего тела. Было установлено, что сексуальная энергия, если заставить ее циркулировать внутри своего тела, становится самой удивительной силой. Ее циркуляция изле-

чивает и укрепляет все органы и железы, что в свою очередь приводит к повышенному продуцированию Ци этими органами.

Сперма и яйцеклетка представляют собой конденсированную сущность *Универсальной Силы* и *Силы Земли*, и их энергия, *Чинь Ци*, в процессе рециркуляции все время подмешивается. Впитывание энергии из этих источников в значительной степени повышает жизненную силу, а повышенная жизненная сила используется для питания тела, сознания и Духа. Первым шагом преобразования сексуальной энергии в жизненную силу является открытие каналов *Микрокосмической Орбиты*, так, чтобы положительная Ци могла поступать к высшим центрам и преобразовываться для пополнения потребностей тела.

## ЦИ В ДАОССКИХ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИКАХ

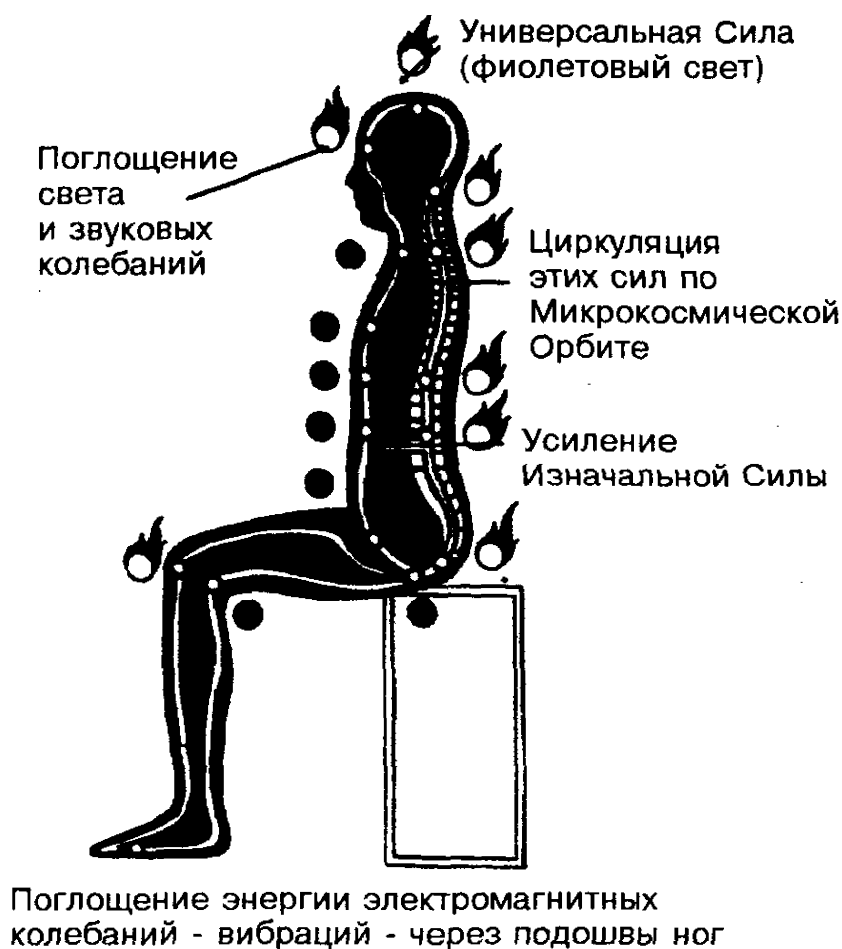


Рис. 2-12. Микрокосмическая Орбита.



Тысячи лет назад даосские мастера, медитируя и отстраняясь от внешних раздражителей, обнаружили центры *Ци* в человеческом теле. Успокаивая ментальные и физические процессы, они на основании своих внутренних ощущений установили, что некоторые области тела обладают большей *Ци*, чем другие. Эти области служат точками, в которых собирается энергия для питания конкретных внутренних органов и желез внутренней секреции. Эти центры могут получать *Ци* из таких внешних источников, как электромагнитная энергия, вибрации Земли, свет, колебания, посылаемые Луной, Солнцем и звездами. Это питание дополняет *Универсальная Сила* в виде красного и фиолетового света *Универсальной Любви* (рис. 2-12).

Было установлено, что эти центры связаны между собой и образуют канал, который называли *Микрокосмической Орбитой*. В то время не существовало никакого понятия об электричестве, и тем не менее люди сумели обнаружить течение электромагнитной энергии в теле — *Ци*.

Даосские мастера научились использовать сознание и внутреннее зрение для направления *Ци* по этому каналу. Это течение *Ци* они использовали для собственного исцеления, создавая таким образом фундамент для духовной работы. Развив свою внутреннюю чувствительность настолько, чтобы различать различные виды *Ци*, соответствующие разным источникам (Солнцу, Луне, звездам и т. п.), они научились впитывать больше *Ци* от каждого из этих источников.

*Микрокосмическая Орбита* состоит из двух основных каналов, которые носят названия *Управляющего* и *Функционального* каналов. *Управляющий* канал начинается в области промежности, проходит по позвоночнику, опоясывает голову и заканчивается во рту, на верхнем нёбе. *Функциональный* канал идет от промежности по перед-

ней части тела и заканчивается в кончике языка. Касаясь кончиком языка верхнего нёба, мы соединяем оба канала.

*Микрокосмическая Орбита* подобна большому резервуару *Ци*, откуда она поступает во все остальные части тела. В первую очередь она заполняет Экстраординарные, или Родовые каналы. (Всего имеется восемь Экстраординарных каналов. Управляющий и Функциональный каналы — каналы *Микрокосмической Орбиты* — первые два из них.) Потом она заполняет двенадцать Обычных каналов: шесть каналов Инь и шесть каналов Ян. Каждый из каналов Инь и Ян соединяется с одним из жизненно важных органов. Вот почему *Микрокосмическая Орбитальная Медитация* обеспечивает направление *Ци* во все органы.

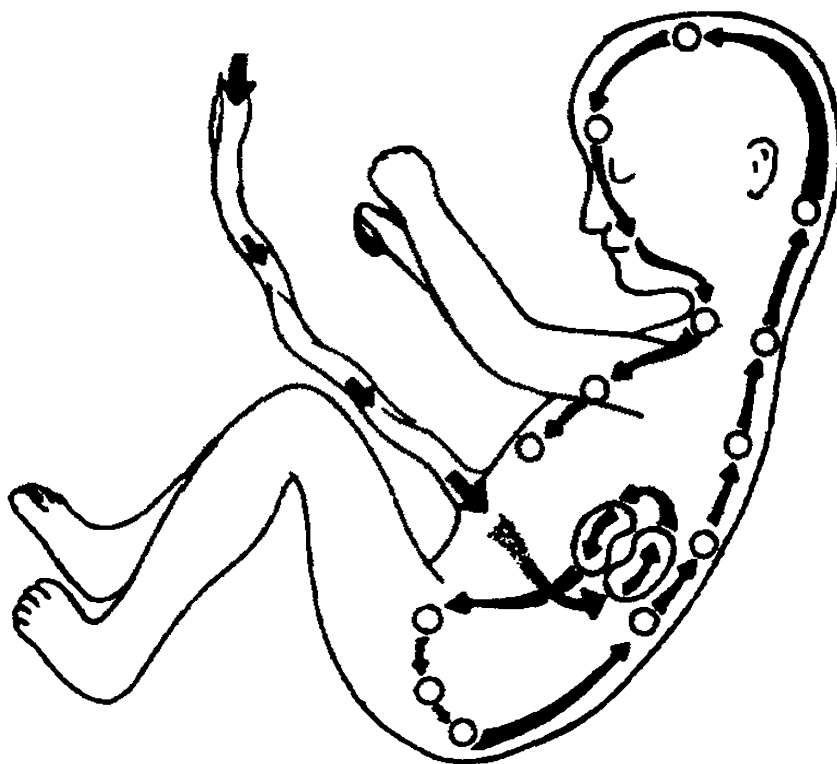


Рис. 2-13. Даже у плода, находящегося в утробе матери, *Ци* циркулирует по своей *Микрокосмической Орбите*.

Все люди появляются на свет с открытой *Микрокосмической Орбитой*, по которой течет энергия. Даже в утробе матери *Ци* плода течет по своей собственной *Микро-*

*космической Орбите* (рис. 2-13). После того как человек рождается, этот путь обычно остается чистым и открытым вплоть до наступления половой зрелости, когда тело подвергается стрессу гормональных изменений и быстрого роста, а также бурным эмоциям тяжелого подросткового возраста. Стресс является одним из основных факторов, приводящим в этом возрасте к блокировке каналов, по которым течет *Ци*. Сознательно открывая вновь *Микрокосмическую Орбиту*, мы можем повышать эффективность расходования своей энергии и пополнять любые потери *Ци*.

Поскольку нашим жизненно важным органам присущи духовные качества, или добродетели, даосские практики ставят своей целью восстанавливать и поддерживать физические силы и крепкое здоровье как основу для духовной работы. Когда какой-либо из органов не получает достаточного количества *Ци*, физическое состояние этого органа ухудшается и в то же время становится труднее проявлять добродетель, связанную с этим органом.

*Ци* действует как связующее звено между физическим телом, энергетическим телом (душой) и духовным телом (рис. 2-14), подобно тому как топливо, сжигаемое в двигателе корабля, создает энергию, которая заставляет его преодолевать водную гладь. *Ци* является топливом для каждого из этих тел. Точно так же, как корабль, лишившись топлива, может сесть на мель, недостаток энергии может причинить ущерб телу, душе и Духу.

Это не означает, что люди, которые болеют, неспособны к духовному росту. Просто значительно труднее сконцентрироваться на духовности, когда состояние здоровья требует много внимания, но сам процесс исцеления, если заняться им от всей души, может стать духовной практикой.

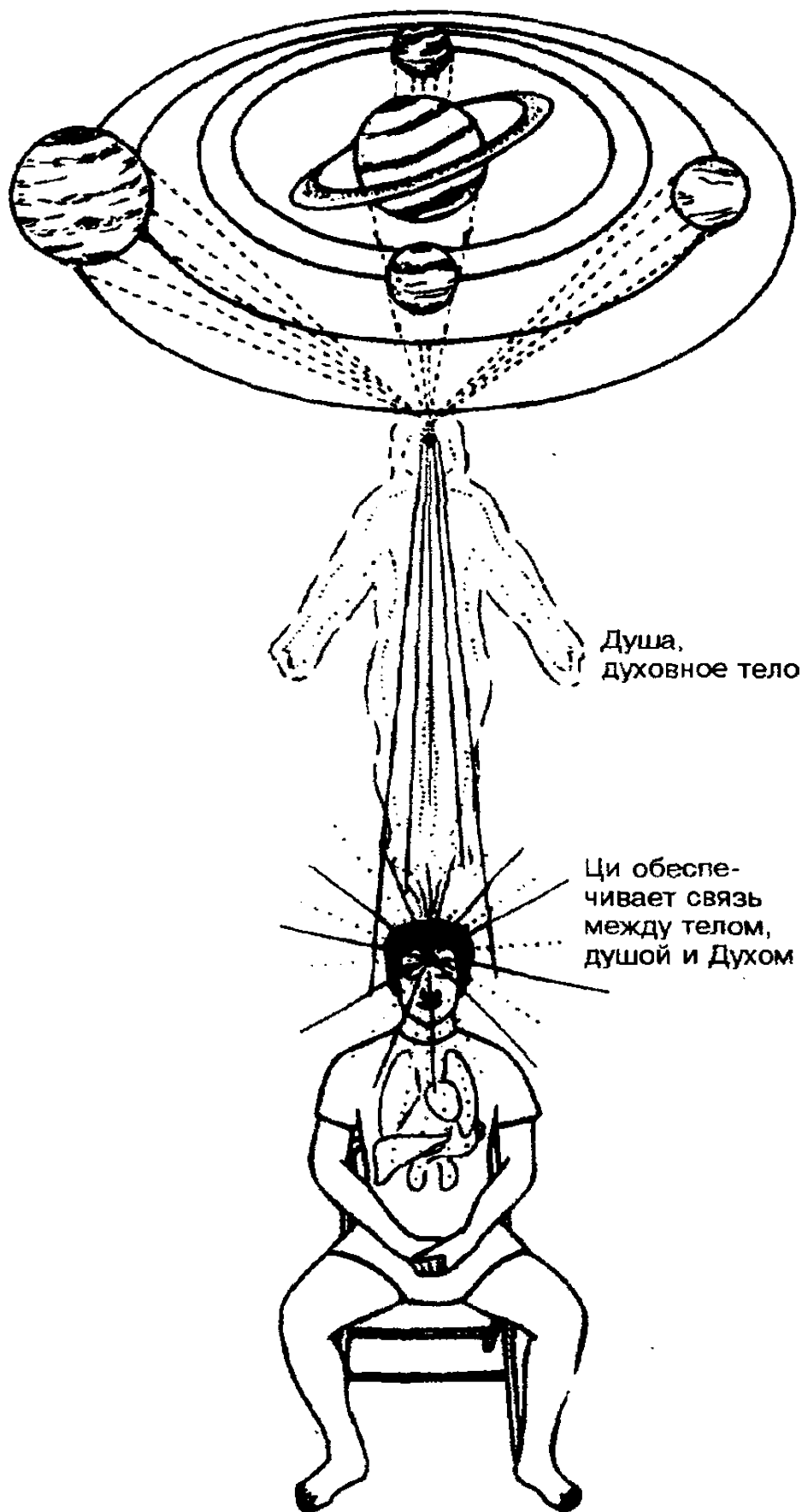


Рис. 2-14. Физическое здоровье — основа для духовной работы.

### **Внутренняя Алхимия: работа с эмоциями и энергией**

Даосский путь *Внутренней Алхимии* требует, чтобы эмоциональная работа шла рука об руку с энергетической работой. Многие блоки, возникающие в каналах, создаются отрицательными эмоциями (рис. 2-15). С помощью *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков* мы научаемся прислушиваться к своему телу и лучше разбираться со своими эмоциями, положительными и отрицательными. Развитие жизненно важных энергий помогает избавляться от блокировок, способствует излечению болезней и накоплению энергии.

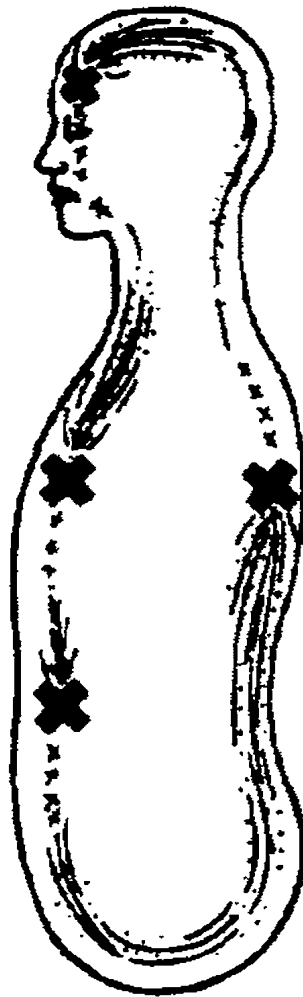


Рис. 2-15. Напряжение и отрицательные эмоции могут приводить к образованию блоков в каналах.

Кроме того, практикуя *Микрокосмическую Орбитальную Медитацию*, мы можем обнаруживать физическое напряжение в различных важных энергетических центрах. Физическое напряжение часто является результатом отрицательных эмоций, которые мы носим внутри. Если мы сможем заставить *Ци* течь через эти центры, мы научимся снимать эти напряжения, что поможет нам справиться со связанными с ними отрицательными эмоциями и вернуть захваченную энергию обратно в жизненно важный поток.

Как только мы избавимся от отрицательных эмоций и опять преобразуем эту захваченную энергию в полезную *Ци*, мы сможем усилить естественные качества органов — те добродетели, которые составляют сущность этих органов. Другими словами, когда может быть выражена добродетель, *Ци* связанного с нею органа соответствует своему максимуму. Эта чистая натуральная энергия становится пищей для очищения и развития энергетического и духовного тела.

Пренебрегая тем, чтобы воспитывать свои положительные эмоции, и тем самым работать над тем, чтобы тело получало больше энергии, мы можем питать свои отрицательные эмоции, сообщая им больше энергии, в результате чего становится труднее ими управлять и преобразовывать. Именно это портит некоторых духовных лидеров: они приходят в восторг от своей силы, но пренебрегают ежедневной практикой очищения своей *Ци* и подпиткой энергией своих добродетелей. Развитие добродетелей должно продолжаться до тех пор, пока это не станет автоматическим процессом. Только тогда можно по-настоящему понять, что значит называться Мастером.

### **Развитие силы сознания**

Целью всех систем медитаций является успокаивать сознание и питать Дух. Когда сознание возбуждено, оно

переполняется мыслями и чувствами и реагирует на все вокруг, часто с излишней силой, что приводит к рассеиванию жизненной силы. Поскольку сознание полностью занято всем этим потоком, оно не может полностью посвятить себя ни одной мысли или чувству — теряя остроту, оно становится разбросанным и рассеянным. Это подобно солнечным лучам: когда они рассеяны, они дают некоторое количество тепла. Но будучи сфокусированы с помощью линзы, они могут поджечь бумагу. Так и сознание, успокоившись в процессе медитации, становится сконцентрированным и сильным. Вот что мы называем «силой сознания».

Для того чтобы успокоить сознание, сначала его нужно на чем-то сосредоточить. Это «что-то» мы называем «объектом медитации». В других системах в качестве объекта медитации используется множество различных вещей: мантры, коаны, дыхание, визуализация и т. п. В *Исцеляющем Дао* объектом медитации является *Ци*.

*Ци* — это наша жизненная сила. Это делает ее уникальным объектом для медитации. Когда вы с помощью силы своего сознания (мыслей), силы зрения (чувств) и силы сердца (органов) концентрируетесь на самой своей жизненной силе, вы достигаете не только контроля над своим сознанием, вы научаетесь управлять самой своей жизнью. Объединившись, все эти силы обеспечивают высшее состояние сознания, которое даосы называют *И* (рис. 2-16).

Даосские медитации делают сознание способным поглощать, направлять, очищать и сохранять высшие энергии. Большинство общеизвестных техник медитации преследуют ту же цель, но их подход менее непосредственный. Особенно очевидна разница между *пассивными* медитациями, которым обычно обучают на Западе в целях

релаксации, и *активными* медитациями, применяемыми в даосизме.

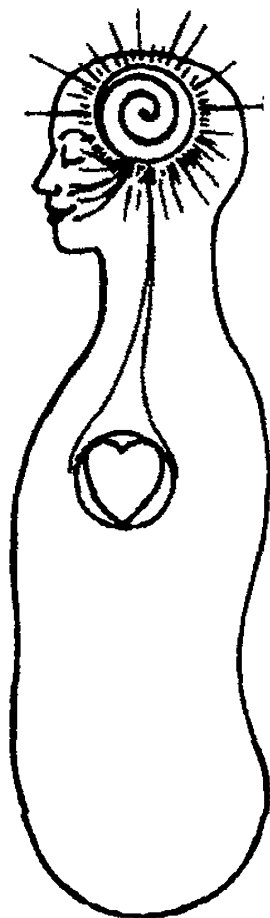


Рис. 2-16. Объединение всех этих сил обеспечивает высшее состояние сознания, называемое *И*.

Пассивная медитация обычно заключается в «молчаливом сидении», когда медитирующий обращен лицом к пустой стене и должен наблюдать за своими мыслями, чтобы заставить сознание замолчать. Сюда часто подключаются мантры или монотонное пение, что помогает перевести сознание на более глубокие уровни подсознания, где мыслительный процесс сведен к минимуму. Активная медитация требует концентрации сознания для открытия каналов, по которым циркулирует энергия, питающая тело, сознание и Дух.



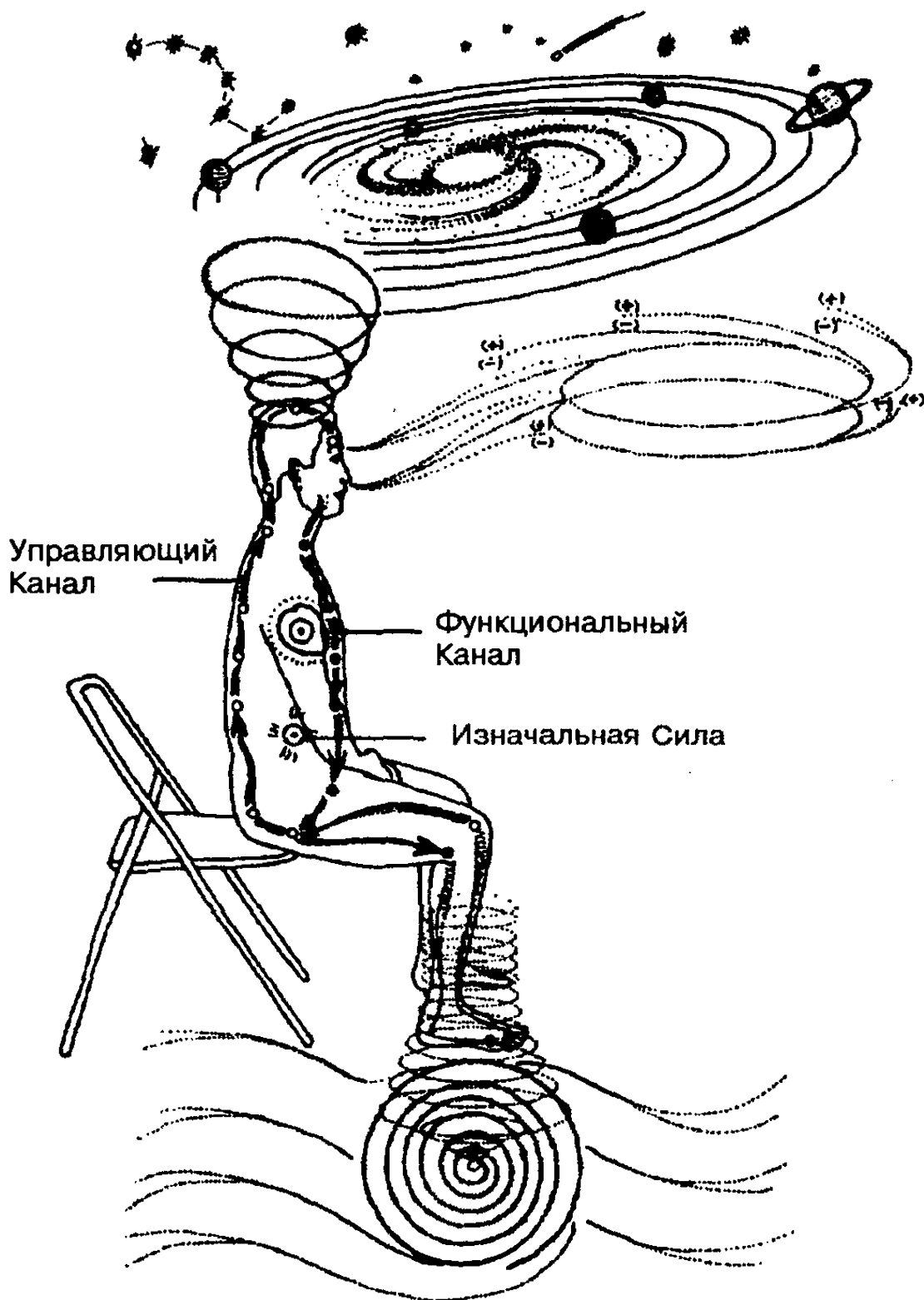


Рис. 2-17. Тренировка сознания, развитие *видения* и управление сердечным центром позволяют человеку осознанно подключиться к потокам Универсальной, Космической и Земной Сил. Накопление в организме энергии этих потоков развивает внутреннюю Изначальную Силу человеческого существа.

Преобразование энергии в *Исцеляющем Дао* — это активный процесс, в котором мы сознательно преобразуем отрицательные эмоции в добродетели, а сексуальную энергию — в жизненную силу и духовную энергию. Случайно этого можно достичь и при использовании пассивных техник, но даосские методы помогают нам сознательно достигать своих целей, активно работая и направляя внутренние энергии. Пассивное состояние даосы используют после практики, достигнув определенного эффекта, чтобы дать возможность происходить всему так, как оно должно произойти. Это называется *У-ци* — сидеть спокойно, ничего не делая. Ян при этом активна, Инь пассивна. Основные даосские практики ставят своей целью научить сознание, глаза и сердце подключаться к Универсальной, Космической и Земной Силе, чтобы увеличить свою *Изначальную Силу* (рис. 2-17).

### **Даосские техники медитации: практический подход**

Истинная цель практики любых медитативных техник состоит в достижении просветления, именуемого также состоянием чистого осознания. Даосский подход основан прежде всего на волевом контроле накопления и очищения жизненной силы, что позволяет осознанно управлять ею и использовать ее для развития всех функций тела и сознания, включая продуцирование органами и системами физического и энергетического тел человека тонких энергий потоков *Силы души* и *Силы Духа*. В отличие от многих систем медитативных практик, функциональная направленность которых состоит в стремлении к остановке деятельности сознания, даосские световые медитации стимулируют развитие силы сознания и активно используют ее для усиления потоков *Ци* в энергетической системе человеческого существа, обретения контроля над

этими потоками и преобразования качества составляющей их энергии.

Секреты практического владения контролем над тонкоэнергетической сферой человеческого существа передавались в течение тысячелетий по нескольким линиям даосских Мастеров. В этой книге мы открыто излагаем до недавнего времени бывшие секретными практики, чтобы каждый, кому это необходимо, мог воспользоваться ими и стать полноправным хозяином своей личной силы и собственной судьбы.



## ГЛАВА ТРЕТЬЯ ДОБРОДЕТЕЛИ И ТЕХНИКА ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ

### Раскрыть разум и сердце

Существует два основных варианта подхода к духовному развитию. Первый основан на вере и сопряженных с ней концепциях и практиках — благих поступках, непричинении вреда, молитве, покаянии и т. п. Такой подход постепенно преобразует свойственную характеру человека отрицательность в добродетельность, или положительность, энергия которой близка по качеству к *Силе У-ци*.

Даосский подход — несколько иной. Формирование энергетического, а затем — духовного тела обеспечивает человека транспортным средством, которое позволяет ему возвратиться сознанием к своему истоку.

Для успешного формирования и развития *тела души* и *тела Духа* большое значение имеют количество жизненной силы и ее качество. Поэтому одним из главнейших аспектов духовного совершенствования человека является добродетельность или положительность. Она позволяет трансформировать все виды внутренних энергий в положительную жизненную силу, приносящую человеку покой и внутренний мир, любовь и неизменно радостный настрой. Как следствие приходят счастье и уважение, которые влекут за собой развитие в человеке доброты, мягкости, мужества, открытости и справедливости.

Сердце подобно котлу, в котором все энергии добродетельности сплавляются в сострадание — высшую из добродетелей, которая является абсолютно необходимым для духовного роста атрибутом. Благодаря ей наша духовная сущность соединяется с сущностью жизненной в

единую силу, и сила эта становится началом рождения *тела души* и *тела Духа*. Дальнейшая тренировка этих тел позволяет нам в сознании своем возвратиться к собственному истоку до того, как наступит мгновение расставания с этим миром.

### **Добродетели: ядро даосских медитативных практик**

Итак, качество и количество внутренней энергии одинаково важны на пути духовного поиска. По мере накопления внутренней энергии и усиления потоков *Ци* в энергетической структуре человеческого существа положительные свойства характера, именуемые в даосской традиции добродетелями, трансформируются в качества Духа.

#### **Осознание изначальной добродетельности**

Согласно даосским концепциям, каждому человеку от рождения присущи такие добродетели, как любовь, благородство, почтительность, честность, справедливость и способность отличать дурное от хорошего. По сути все это — высшие аспекты проявлений нашей эмоциональной деятельности. Соответствующие добродетелям эмоциональные энергии есть производные положительных энергий, продуцируемых здоровыми органами. Если человек развивает свою добродетельность, сохраняя положительный эмоциональный настрой, жизненная сила в его энергетической структуре течет легко и свободно. Отказавшись же развивать добродетели, мы рискуем перенаправить свою наличную энергию в русло отрицательных эмоциональных состояний. В результате на первый план выходят невротические тенденции, присущие патологически измененной энергетической структуре человека. Это приводит к болезненным нарушениям, которые, в свою очередь, еще более усиливают поток отрица-

тельности, угнетающей жизненную силу. Эмоциональные и социальные проявления человека обычно в точности соответствуют характеру преобладающих в его энергетической структуре сил.

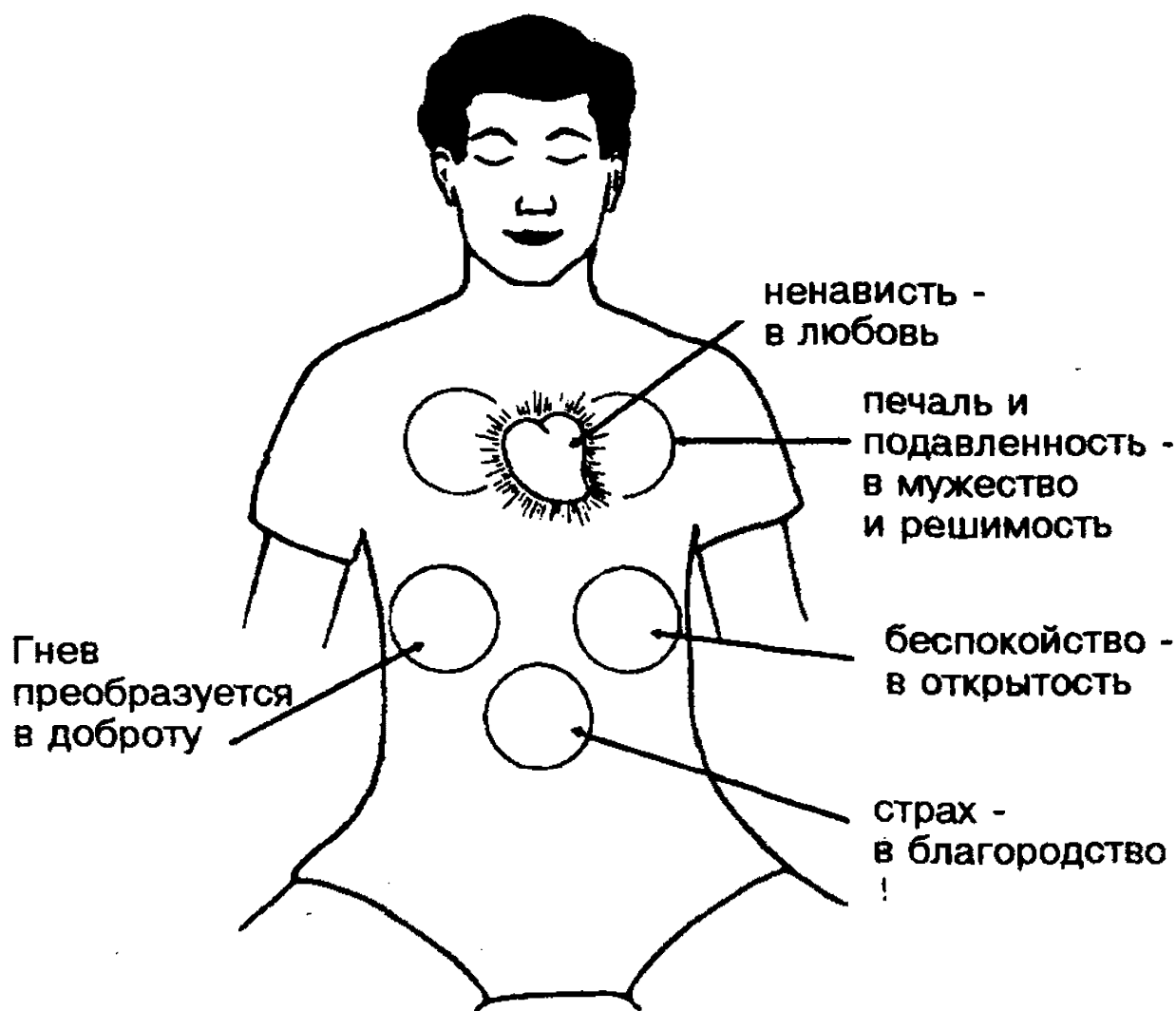


Рис. 3.1. Трансформация отрицательных эмоциональных состояний, осуществляемая посредством медитативной техники Внутренней Улыбки. Гнев преобразуется в доброту, ненависть — в любовь, печаль и подавленность — в мужество и решимость, беспокойство — в открытость, страх — в благородство.

К сожалению, в большинстве случаев нам не вполне удастся противостоять стрессам повседневной жизни, и на первый план нередко выходят такие проявления, как

страх, гнев, жестокость, нетерпеливость, беспокойство, печаль, зависть. Они существенно снижают частоты энергетических потоков в системе человеческого существа, истощая жизненную силу и разрушая энергетическую структуру.

Этому можно противостоять, трансформируя энергии отрицательных эмоциональных состояний в энергии добродетельности, увеличивающие жизненную силу человека (рис. 3-1).

Научившись с помощью медитативных практик избавлять энергетическую структуру от отравляющих энергий отрицательных эмоций, а внутренние органы — от соответствующих этим энергиям токсинов, человек восстанавливает свою изначальную добродетельность, обретая способность к полному самоконтролю. Кроме того, преобразование внутренних энергий эмоциональной сферы повышает частоту колебаний в системе, улучшая вибрационные характеристики тонких энергетических потоков и тем самым способствуя духовному росту человека.

### **Сострадание — сплав всех добродетелей**

Сострадание есть высшее из проявлений эмоциональной деятельности человеческого существа. Достичь уровня развития, на котором оно проявляется вполне, не так просто. Для этого необходимо прежде в полной мере развить в себе все добродетели — ведь сострадание является их сплавом (рис. 3-2).

Сострадание часто путают с жалостью. В действительности жалость противоположна состраданию, поскольку является реакцией слабости человека на эмоциональные состояния других людей. Истинное сострадание никогда не нарушает эмоциональной уравновешенности того, кто его испытывает.

Испытывающий жалость впадает в эмоциональное состояние, подобное таковому того, кого он жалеет.

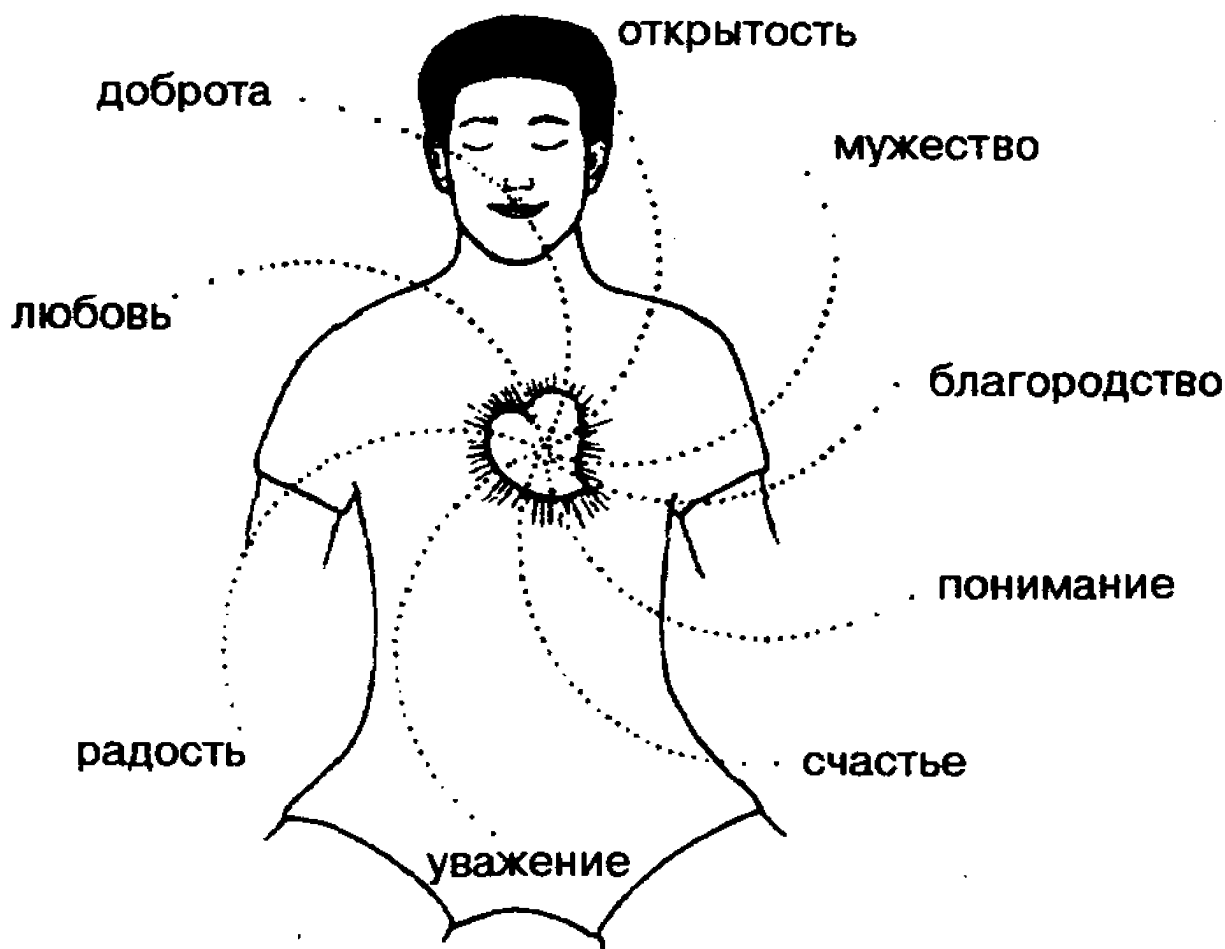


Рис. 3-2. Сострадание как сплав человеческих добродетелей. В нем слиты воедино энергии, которые несут в себе доброта, любовь, радость, уважение, счастье, понимание, заботливость, благородство, вера, мужество и открытость.

Испытывающий сострадание остается невозмутимым и, вместо того чтобы быть втянутым в вихрь изматывающих переживаний, продолжает ровно и отрешенно излучать мощный поток энергии, поддерживающий и питающий того, кто в нем нуждается и соглашается его принять.

Энергия сострадания есть наилучшая форма *Ци* — она легко и непосредственно преобразуется в жизненную силу.



### Формирование основы высших эмоциональных состояний

В начальных стадиях занятий даосской системой оздоровительных упражнений занимающиеся учатся аккумулировать и перерабатывать энергию, используя ее для развития физического, энергетического и духовного тела. Другим аспектом оздоровительных занятий является гармонизация взаимоотношений между этими телами за счет развития человеческих добродетелей и сострадания к другим. Развивая энергетику положительных человеческих качеств, вы сможете легче преодолевать блокаду энергетических каналов, заставляя Ци вращаться на Орбите Микрокосмоса и тем самым облагораживая ее.

Помните, что прежде, чем вырастить здоровый сад, необходимо очистить землю от сорняков — то есть, в нашем случае, мы должны жить, руководствуясь принципами добродетели и любви, чтобы не захламлять удивительный сад, цветущий внутри каждого из нас.



Рис. 3-3. Не умея культивировать любовь и Ци внутри себя, мы становимся тем меньше, чем больше энергии расходуем.

## **Рожденные равными**

Каждому из нас — правителю ли, или простому человеку — суждено познать одинаковую человеческую судьбу, начинающуюся с рождения. Различия появляются лишь тогда, когда, не зная способа достичь высших форм энергетического развития, мы оказываемся вынуждены обращаться к тем, кому это ведомо. Многие религиозные и духовные учителя обладают этикой высшего порядка и открыто делятся своей мудростью; другие же хранят свои знания в секрете, заботясь лишь о собственном благосостоянии, силе и положении.

Как свидетельствует даосская практика, человек, не умеющий открывать и очищать свою Микрокосмическую Орбиту, развивать собственные добродетели, не в состоянии защитить находящуюся в нем энергию. Такие люди весьма уязвимы для неэтичных индивидуумов, которые вполне могут попытаться исчерпать источник жизненной силы незащищенного человека с тем, чтобы добиться бессмертия для себя.

Многие сторонники религиозных общин и групп духовного самосовершенствования учатся покоряться, избавляясь от собственного эгоизма и принося себя в жертву во имя любви к ближнему своему; однако они учатся этому еще до того, как овладевают способностью аккумулировать собственную энергию, развивать добродетели. В этом случае человек не в состоянии возлюбить даже себя, не говоря уже о ближних. Иногда обучение этих людей покорности и самопожертвованию осуществляется настолько неувлимо, что человек не ощущает происходящих в нем изменений — это одна из форм энергетического вампиризма.

Человек, подверженный влиянию энергетического вампира, становится слабее и беднее, отдавая свою жиз-

ненную силу тем, кто лишь выигрывает от этого (рис. 3-4).

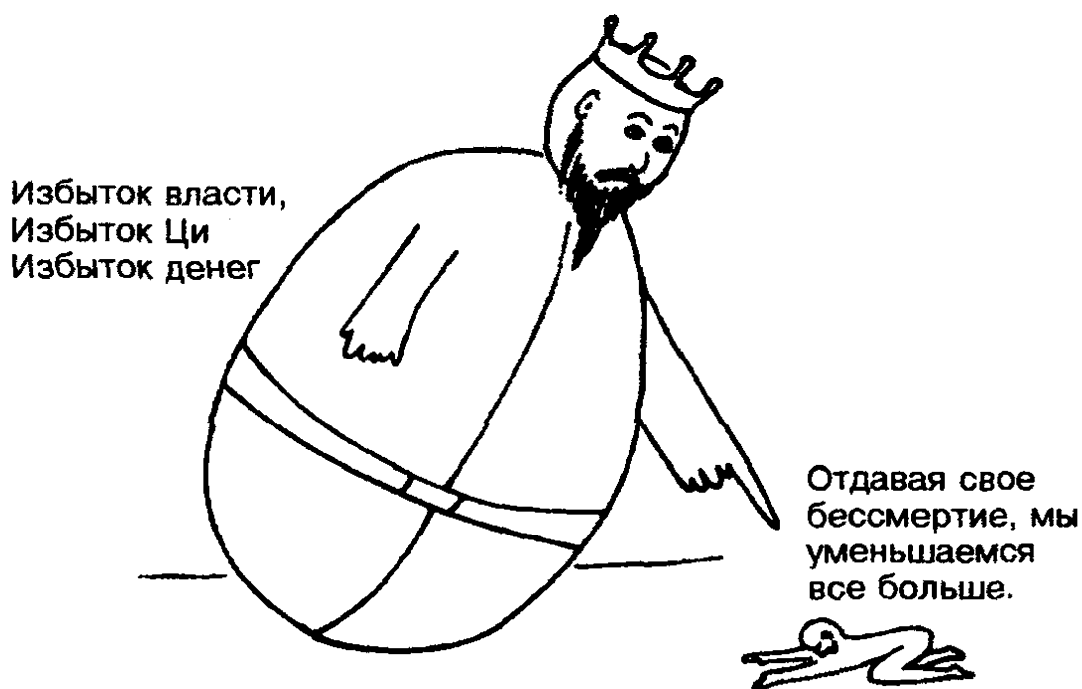


Рис. 3-4. Некоторые культы требуют расходования значительных количеств Ци.

Незнание основ духовности отражается и в общественных привычках. Миллионы людей, не зная способа обеспечить истинный духовный рост, все дальше уходят от собственной духовной сущности, пытаются найти компенсацию в материальных ценностях.

### ПОСТИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЛЮБВИ

Изучая природу добродетелей, мы, для лучшего понимания энергетического воздействия любви, должны изучить ее в качестве самостоятельной категории. Даосизм рассматривает любовь скорее как внутреннюю энергию сердца, а не как продукт деятельности разума. Несмотря на то что мы скорее склонны рассматривать любовь как положительную силу, обычно мы сталкиваемся лишь с подобием любви, способным оказать отрицатель-

ное воздействие на нашу жизнь, которое превосходит все известные отрицательные энергетические воздействия. Так, мы знаем, что «безумная любовь» может в мгновение ока превратиться в самую жуткую и безудержную ненависть (рис. 3-5).



Рис. 3-5. Любовь может смениться крайней ненавистью.

Само непонимание сущности любви вызывает предпосылки к самопожертвованию, порождающему отрицательные эмоции, которые в конечном итоге неизбежно опустошат наш запас жизненной силы. Истинное сострадание, управляющее половым влечением, возникает из сплава энергии сострадания и половой энергии (рис. 3-6).

Хотя внутренние энергетические запасы человека ограничены, энергию любви можно черпать из неиссякаемого источника Вселенной. Зная способ подключиться к этому источнику, можно не опасаться, что любви не хватит на себя и других. Однако, если человека не научили усиливать и восстанавливать энергетические запасы с помощью неисчерпаемых внешних сил, он безусловно придет к энергетическому истощению, отдавая больше, чем имеет. А это приведет к уменьшению половой энергии, к истощению главного хранилища любви — сердца (рис. 3-7).

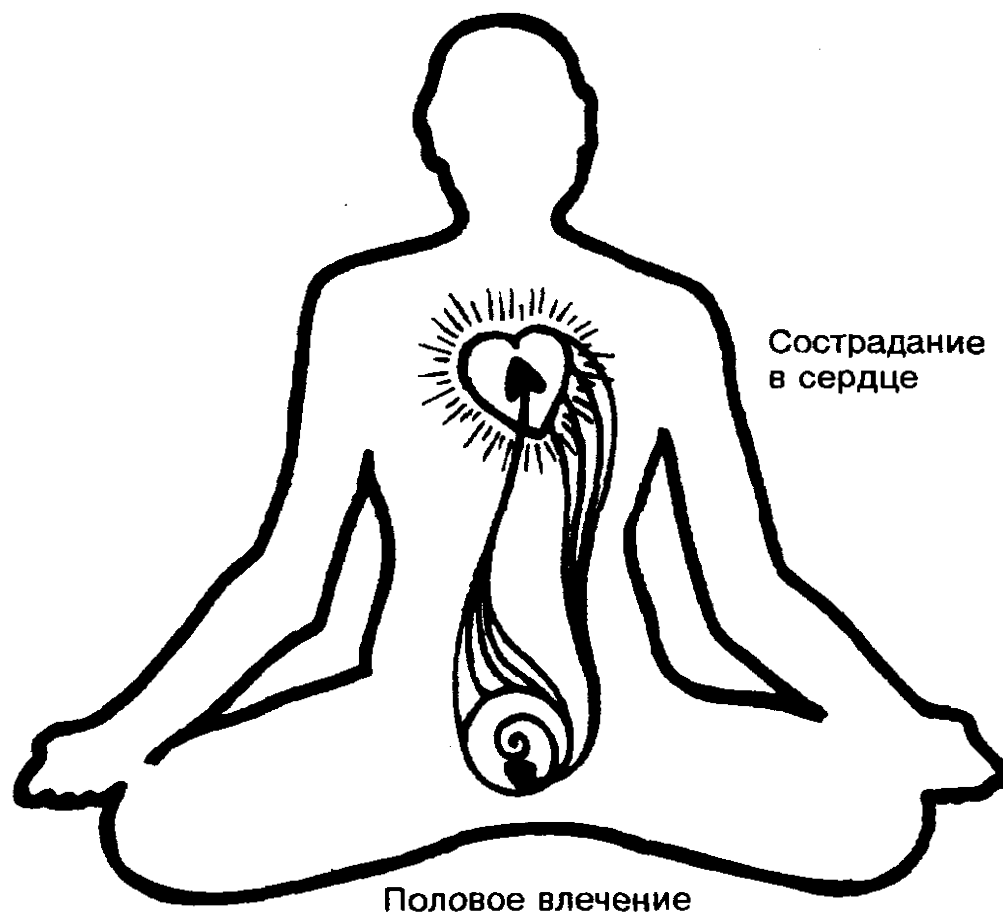


Рис. 3-6. Истинное сострадание, управляющее половым влечением, возникает из сплава энергии сострадания (находящейся в сердце) и половой энергии.

Считается, что любовь присуща абсолютно всем стадиям жизни человека; однако о любви говорится так много, что люди зачастую теряют ощущение сущности любви и способность ее почувствовать. Мы надеемся получить личную любовь тех, кто нам близок, и более духовную любовь — от других, выполняющих функции наших ролевых моделей. И все же, ни слова, ни действия других не в состоянии полностью удовлетворить наши потребности в любви. Мы ищем любви даже в снах — это ли не говорит о спрятанной глубоко внутри потребности понимания и сочувствия! Вопрос, что есть любовь, веками волновал человека; ответ же на него можно найти лишь глубоко внутри себя.

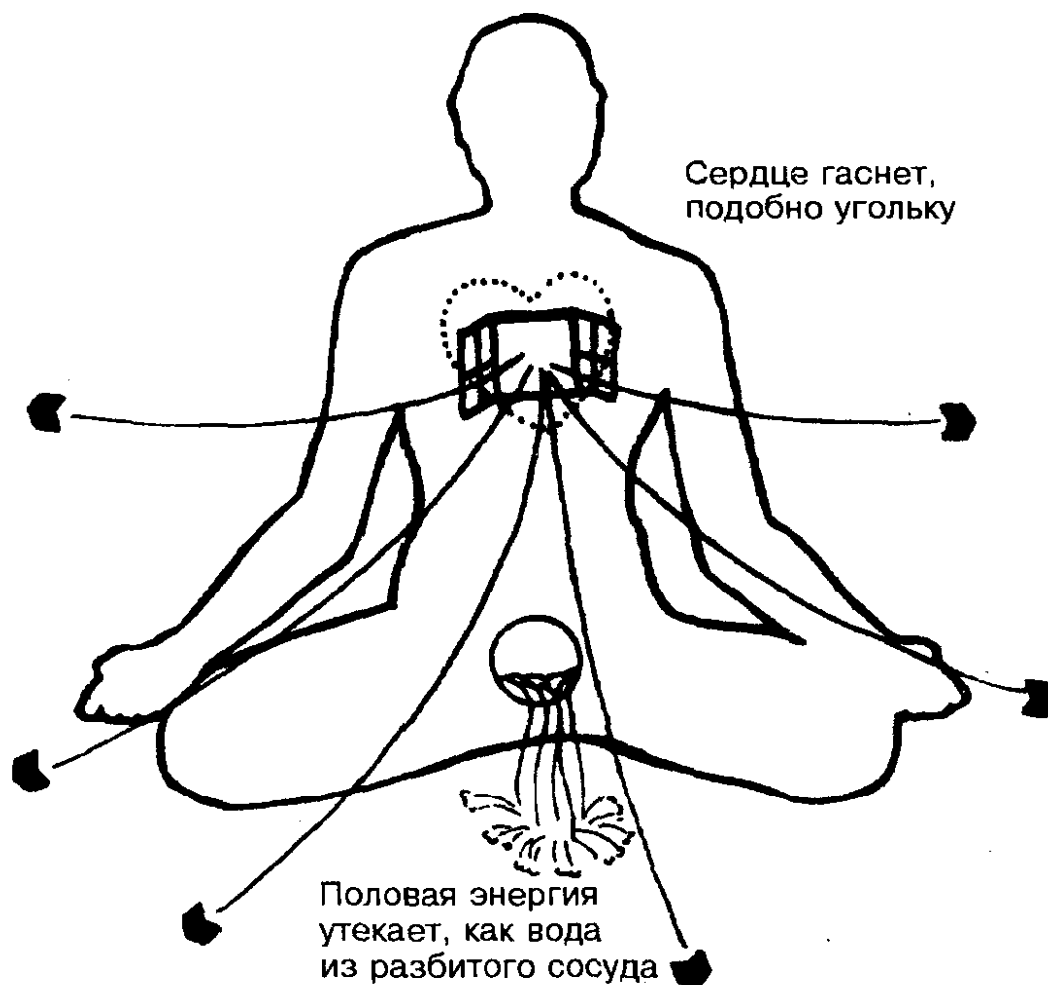


Рис. 3-7. Некоторые культовые и философские течения пропагандируют любовь в форме самопожертвования, зачастую превосходящего наши возможности. В результате человек может попросту «перегореть». Кроме того, многие привычные действия человека вызывают истощение половой энергии.

### **Внутренний источник любви**

Главная проблема современной жизни заключается в том, что человек стремится удовлетворить свои потребности за счет внешних факторов, не осознавая, что так же поступают и остальные. В человеческой природе думать о том, что в любом случае нужное находится у другого. И так полагает каждый. Мы привычно ищем любовь вокруг себя, забывая о необходимости питать находящийся у нас внутри источник энергии любви (рис. 3-8). Потом же оказывается, что нам нечем делиться с другим.

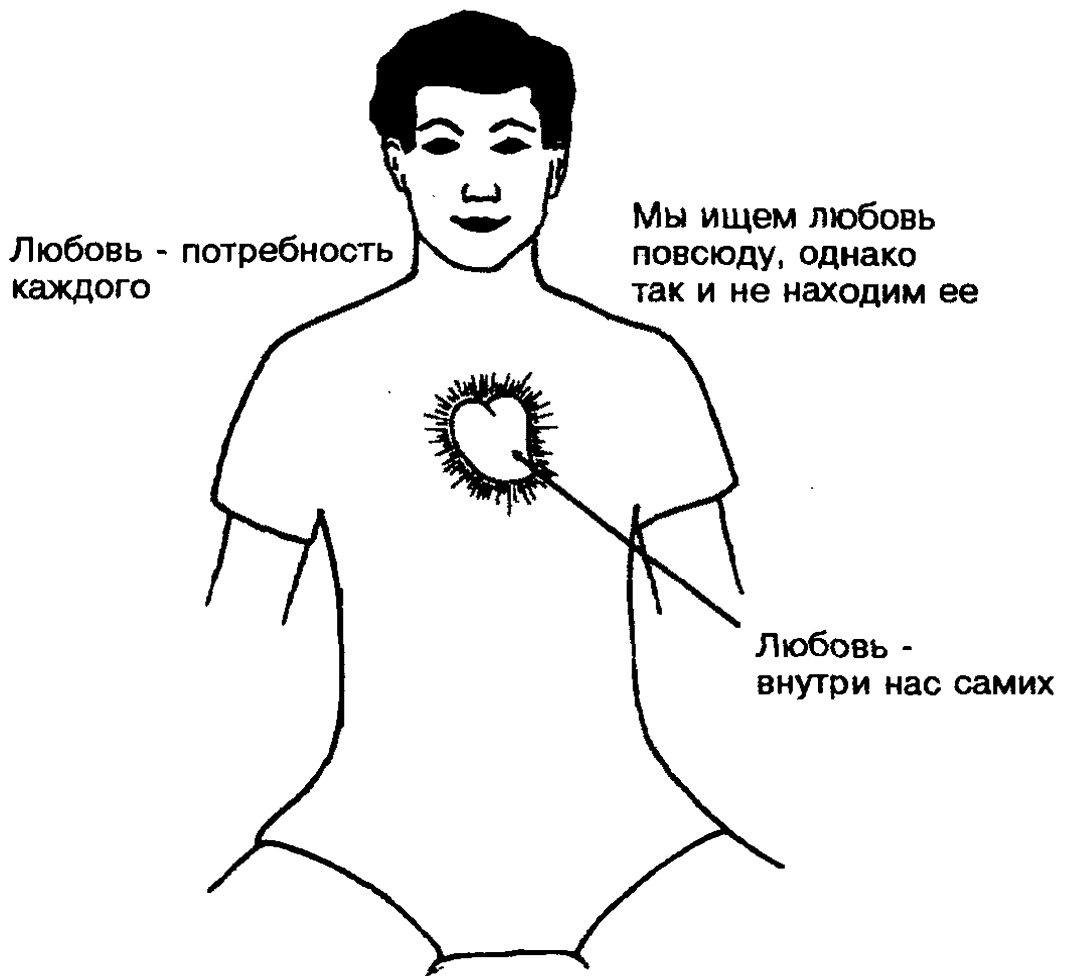


Рис. 3-8. Любовь живет в сердце человека.

С другой стороны, логично предположить, что окружающие в поисках любви будут надеяться на то, что мы удовлетворим их потребности нашей собственной любовью. Однако, если мы не будем культивировать любовь в себе, то вопреки желаниям других мы лишь опустошим их запасы любовной энергии, доводя отношения до разрыва. Успех человеческих взаимоотношений зависит от способностей каждого из участников в избытке дарить любовь, возникающую из слияния двух источников. В этом рассуждении есть ключевое слово — *избыток*. Наполнив любовью самих себя, мы обретаем способность подпитываться из неисчерпаемого источника вселенской любви, щедро награждая других избытком этого чувства.

Некоторые считают, что любовь имеет ценность лишь тогда, когда приходит к ним от других; однако они забывают о том, что любовь обернется против них, если они не смогут противопоставить преходящему извне любовному чувству достаточное количество собственной энергии любви. Вывод: мы должны сконцентрировать собственное внимание на развитии внутренних источников энергии любви, не придавая значения способности любить у других и добиваясь избытка любви в нас самих.

### **Научиться любить самого себя**

Даосские учителя говорят, что любить другого невозможно, не полюбив себя, — это является главным условием способности любить других (рис. 3-9), поскольку дарить энергию любви другому можно, лишь переполнив самое себя ею.

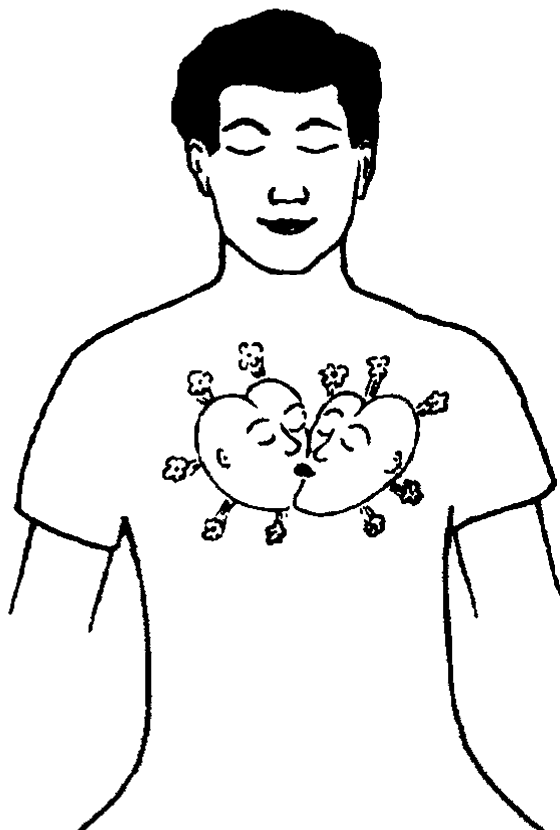


Рис. 3-9. Первым важнейшим шагом в овладении способностью любить других является обучение тому, как любить себя.



Настойчивые попытки бездумно раздаривать то, чего не хватает самому, приводят к блокированию Орбиты Микрокосмоса и делают невозможным ощутить любовь, нисходящую к человеку от Неба и Матери Земли (рис. 3-10).



Рис. 3-10. Бесконтрольная утечка любви и половой энергии приводит к блокадам энергетических каналов.

Даосизм утверждает, что любовь, как энергия, хранится в сердце; ее можно пробудить с помощью внешних стимулов, но так же это можно осуществить и изнутри. Поскольку энергия любви доступна изнутри, свои наиболее насущные потребности в любви мы можем удовлетворить, насыщая ею внутренние органы и железы. Достичь этого нам помогают такие упражнения, как *Внутренняя Улыбка*.

Учась любить себя, человек должен помнить о том, что находящаяся у него внутри энергия любви берет начало в Изначальной Силе — *У-ци*. Это означает, что в самой энергии сердца заложена возможность соединения энергетики человека с божественным источником Любви Вселенной. Многие люди не понимают сути этого божественного контакта, что вызывает у них чувство одиночества и брошенности. Причина этого чаще всего обнаруживается в отсутствии контакта с Внутренним Я (тогда человек забывает о том, как воспользоваться внутренней энергией любви и теряет способность к соединению с высшим ее источником). Какой бы безграничной ни была Божественная Любовь, для надежного объединения внутреннего и внешнего источников любви необходимо постоянное сосредоточение и поддержание энергетической структуры организма в равновесном состоянии.

Чтобы быть в состоянии привлекать к себе высшую любовную энергию Небес, а также нежность и доброту Матери Земли, необходимо научиться культивировать любовь в себе (рис. 3-11).

Даосские учителя утверждают, что каждый из внутренних органов обладает собственной душой, духом и мужеством. Культивирование любви и уважения улучшает эти свойства внутренних органов, что в результате улучшает и само тело, так что человек обретает способность любить свое тело как некое структурное целое. Постепенно это вызывает заметные изменения характера и уклада повседневной жизни — то есть распространение любви на все элементы тела, разума и духа приносит результаты. Научившись любить себя (не путать с эгоизмом и нарциссизмом), добившись соединения с Любовью Вселенной, человек переполняется чувством любви настолько, что может без опаски делиться им с другим. Главное условие — постоянная практика.



Рис. 3-11. Способность любить без обусловленности приходит вместе с состраданием.

### **Необусловленная любовь — отражение сострадания**

На первый взгляд, природе и Вселенной свойственна жестокость — ведь выживают лишь сильнейшие и лишь человек, слабый по сути своей, способен чувствовать сострадание к тем, кто слабее его.

То, что мы пытаемся обусловить любовь, объясняется слабостью человеческой; на самом же деле, любви чужды условия. Даосы считают сострадание высшей из добродетелей, поскольку оно основано на эмпатии, а не симпатии — а это заставляет сознание подняться над слабостями. Благодаря состраданию мы можем любить без обусловленности, не чувствовать страданий от того, что принимаем мир, каким он есть.

## СИСТЕМА практики, основанная на добродетельности

### Высочайшая Ци

Система, унаследованная мною от моего учителя, основана на использовании положительных энергий любви, доброты, мягкости, уважения и честности, что является высшим уровнем в занятиях *Цигун*. Обладая перечисленными энергиями, последователь системы приобретает способность противостоять любому злу (рис. 3-12). Учитель моего учителя — Великий Учитель — учился в даосских монастырях в течение сорока лет, после чего удалился в пещеру, чтобы постигать мудрость в одиночестве.

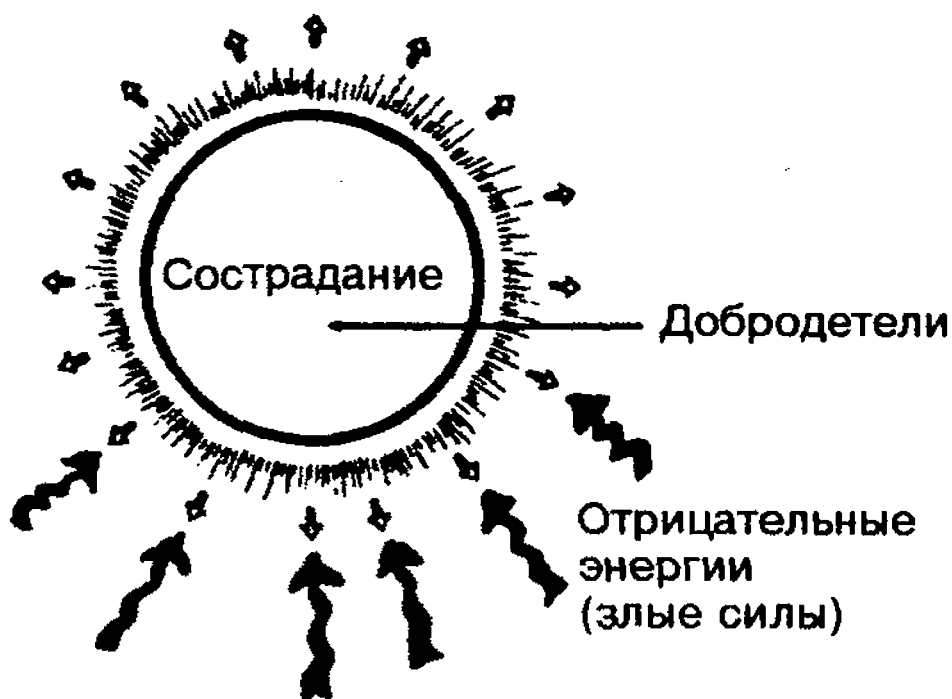


Рис. 3-12. Добродетель способна противостоять любым негативным воздействиям.

Теперь нет необходимости учиться в монастырях или бродить в поисках учителей-отшельников. Обучаясь по уже существующей даосской системе оздоровления, вы сможете построить свою жизнь лишь на основе собствен-

ных чувств, желез и органов — во внутренней вселенной, которую будете способны подключить к внешней (рис. 3-13). Обучаясь даосским секретам, вы сможете одновременно жить своей нормальной жизнью в семье и на работе, хотя в свое время создателям системы приходилось бороться за каждый ее элемент.

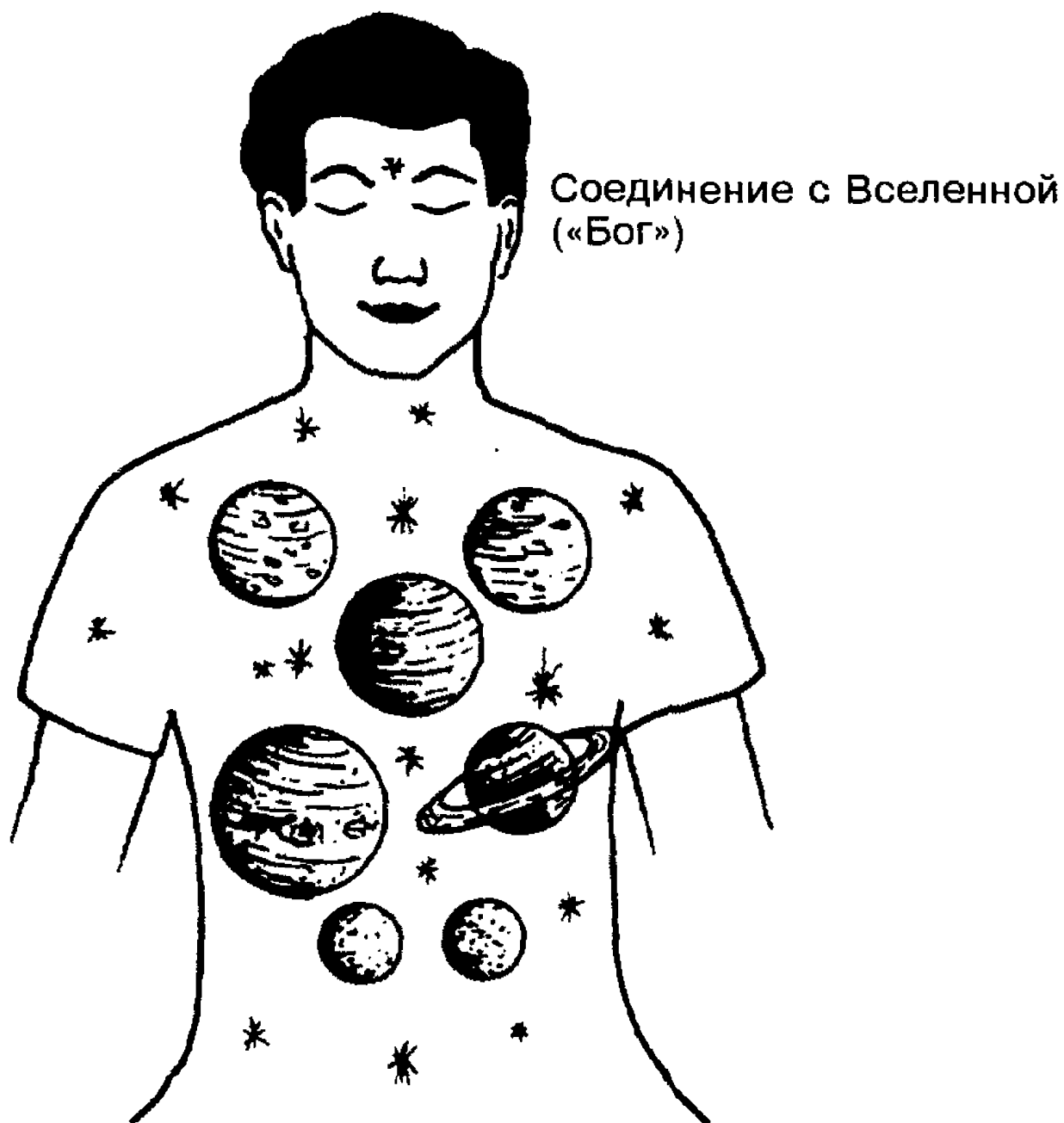


Рис. 3-13. Занимающиеся по даосской системе оздоровления зависят не от храмов, церквей, легенд, ритуалов или церемоний, но лишь от Силы Вселенной, находящейся внутри тела и снаружи.

## **ПРЕОБРАЗОВАНИЕ энергий отрицательных эмоциональных состояний**

Современному обществу свойствен высокий ритм жизни, сопровождающийся постоянными стрессами и неспособностью переработать невообразимое количество отходов, возникающих ежедневно. Речь идет не только о мусоре, который выносят из дому, — существуют и эмоциональные отбросы, являющиеся продуктом человеческого тела. Очистить окружающую среду от этого — занятие дорогостоящее: если первое требует создания служб санитарной очистки, то от второго можно избавиться иногда лишь с помощью медицинских или психотерапевтических методов.

В ноябре 1989 года журнал «Ньюс Уик» писал, что в среднем семья из трех человек ежегодно выбрасывает 4 550 галлонов мусора. Думается, что количество стрессов и накапливающихся отрицательных эмоций не менее велико.

### **Проблема избавления от эмоциональных отбросов**

Удаление мусора — занятие дорогостоящее: ведь вряд ли жители какого-нибудь квартала согласятся на то, чтобы отбросы сваливались непосредственно у их домов. Кое-кто пытается решить проблему, незаконно выбрасывая отходы под дом соседа или здание, принадлежащее государству. Однако это не решает проблему в целом, поскольку так или иначе виновника находят и обязывают уплатить штраф. Не желая оставлять отбросы у себя дома и внутри собственного тела, люди все-таки пытаются избавиться от них, вывозя в другую местность (рис. 3-14), либо перекладывая на плечи других (рис 3-15).

Ежегодно население Америки выбрасывает более 160 млн тонн мусора, на утилизацию которого уходят колоссальные средства.



Рис. 3-14. Отходы из одной местности можно с легкостью свалить соседям

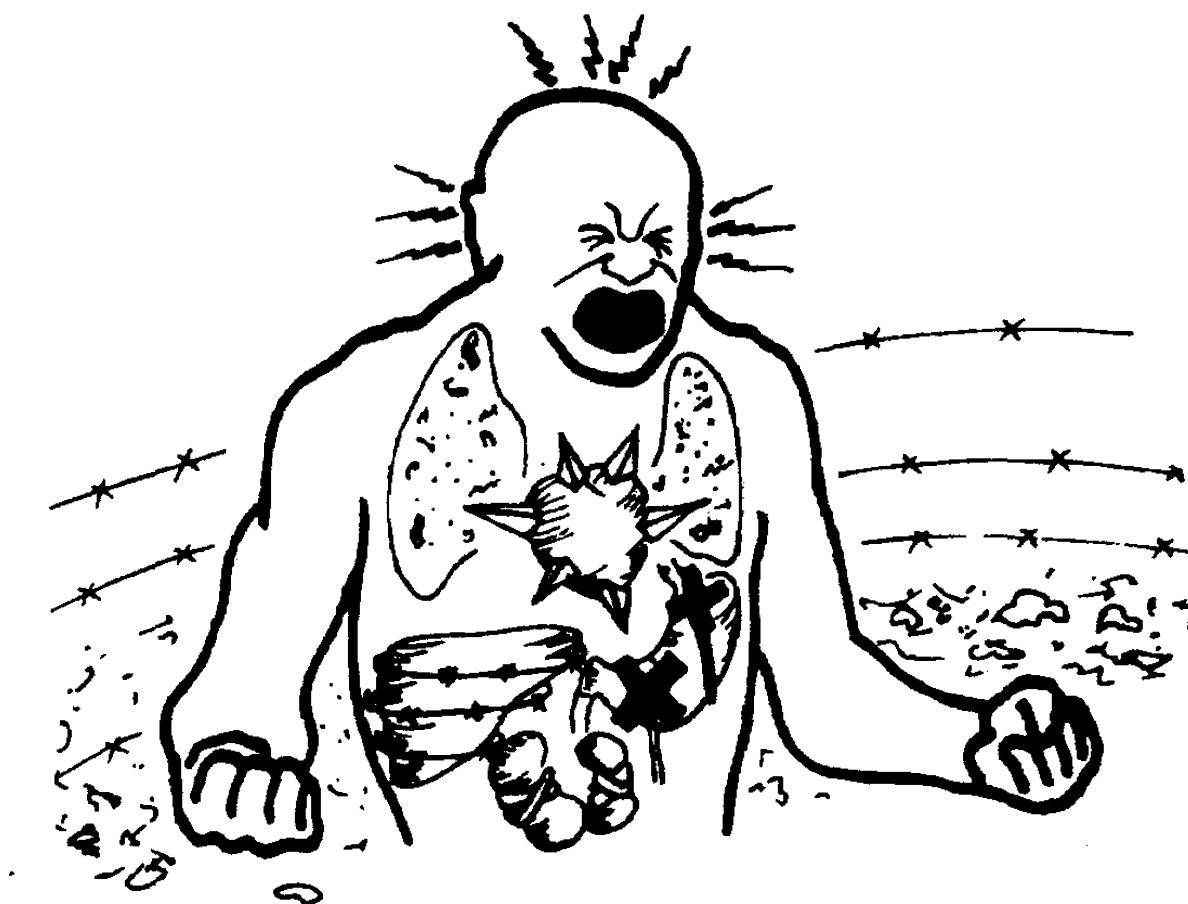


Рис. 3-15. Не желая держать в себе собственные отходы, мы не гнушаемся заваливать ими ближних.

Учитывая стоимость удаления «внешних отбросов», можно лишь представить, во сколько обходится нашему здоровью попытка избавиться от эмоциональных перегрузок. Находить место для новых свалок становится все труднее; точно так же со временем переполняется и наш организм. Единственной разумной альтернативой в обоих случаях является переработка этих самых отходов.

### **Переработка энергии отрицательных эмоций**

Переработка — наиболее важная процедура в деле сохранения как окружающей среды, так и энергетики человека. Представьте себе: производство алюминия из бокситов в десять раз дороже повторной переработки, скажем, одноразовых баночек из-под напитков — и все же каждые три месяца Америка выбрасывает столько алюминия, сколько необходимо для того, чтобы заново построить существующий самолетный парк страны. Можно переработать все: стекло, бумагу и многие виды пластмасс. Можно удобрять землю компостом, производимым из пищевых отходов, опавших листьев и срезанной с газонов травы, однако люди предпочитают тратить средства на приобретение дорогостоящих удобрений, позволяя отбросам превращаться в бесполезный хлам. Общество еще не приучено решать такие проблемы, что с каждым годом вызывает все большую головную боль человечества. И все же, даосизм позволяет нам добиться сохранения нашей внутренней, личной среды: как и в случае с вторичной переработкой мусора, мы в состоянии перерабатывать отрицательные эмоциональные энергетические состояния (например, ненависть) в положительную энергию — скажем, любви (рис. 3-16 и 3-17).

Сейчас уже привычно избавляться от скопившихся вредных эмоций, перекладывая их на плечи окружающих. В принципе, позволяя ненависти, злости и страху скапливаться у нас внутри, мы оказываемся под давлением



большого груза проблем, и, следовательно, перестаем заботиться об окружающих и производим больше привычного нам физического мусора (рис. 3-18). Хотя никто не хочет стать свалкой для грязи из чужой души, большинство из нас не могут противостоять изливанию скопившейся в нас внутренней дряни, возникающей под давлением внешних обстоятельств. Существуют психологические методы, позволяющие ослаблять влияние эмоционального стресса; однако эти методы во всех отношениях недешевы, неповоротливы — да нередко и неприменимы к новым проблемам, постоянно возникающим в обществе.



Рис. 3-16. Отходы можно превратить в удобрения.

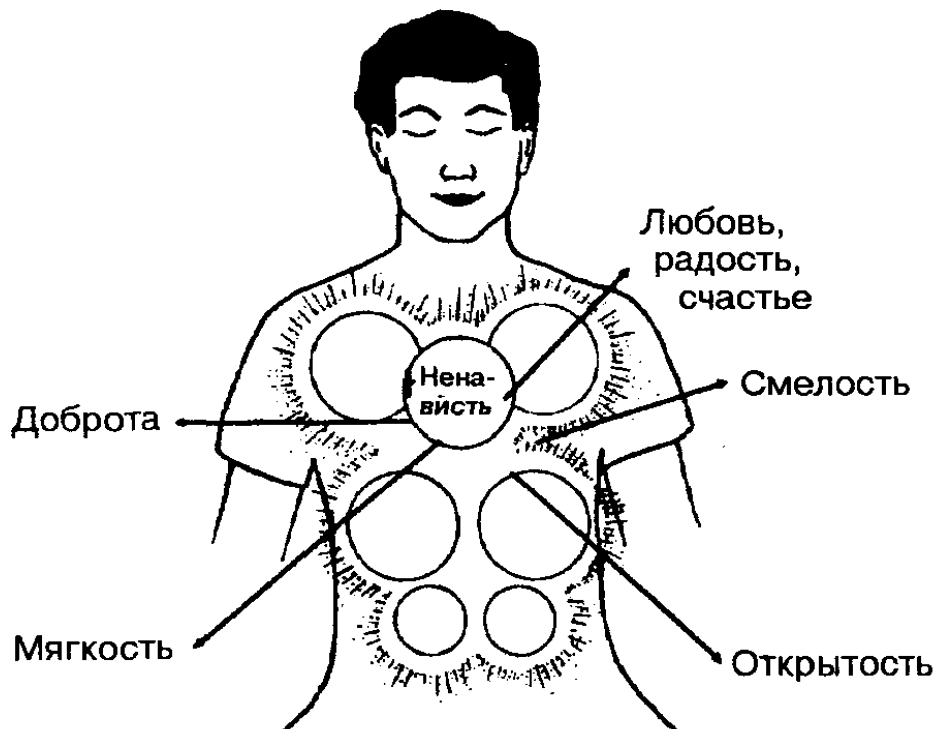


Рис. 3-17. Использование *Внутренней Улыбки* и *Шести Целительных Звуков* для переработки вредных эмоциональных энергий.

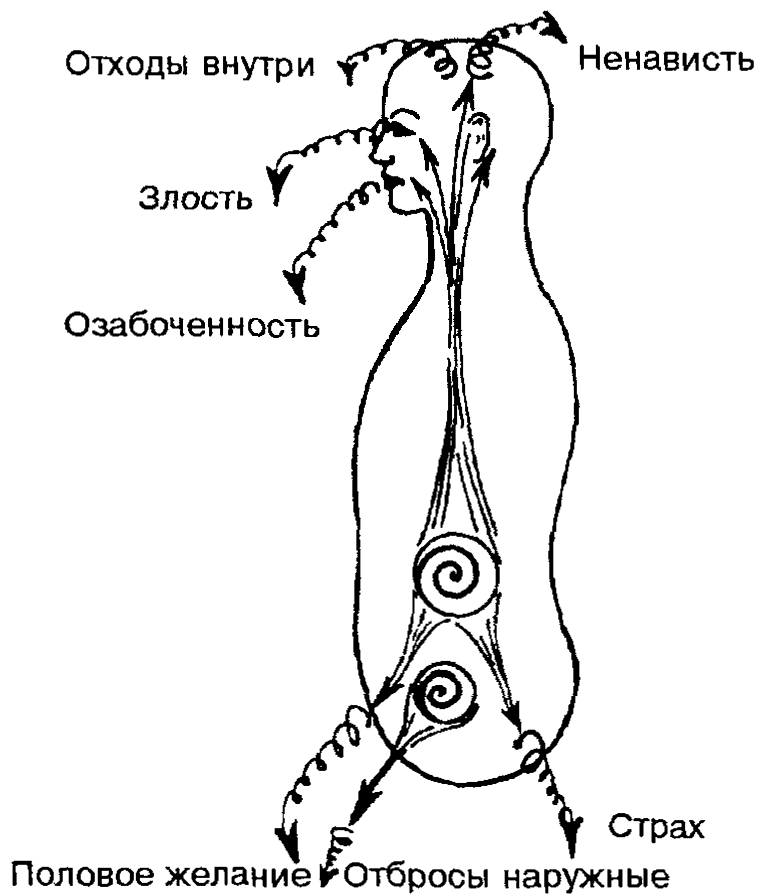


Рис. 3-18. Увеличение количества внутренних отходов вызывает увеличение отбросов внешних.

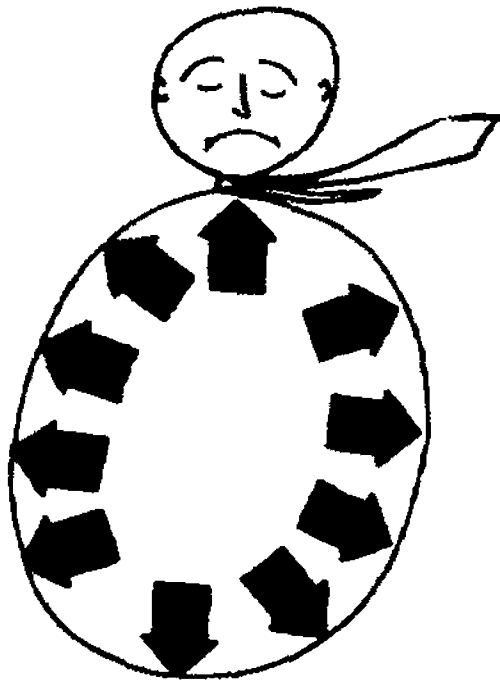


Рис. 3-19. Человек, не умеющий перерабатывать отрицательную энергию внутри себя, превращается в резервуар, переполненный эмоциональным мусором.

Гораздо более долговременный и эффективный подход к сохранению собственного здоровья и энергетических возможностей дают медитативные упражнения даосских систем, выполняющие также и профилактическую функцию. Основной целью этих упражнений является переработка эмоциональных отходов в чистую энергию, усиливающую нашу жизненную силу с одновременным предупреждением выброса этих вредных отходов в окружающую среду.

Этот принцип применим и к половой энергии. В современном обществе люди привыкли к тому, что сексуальность клеймится греховной и грязной, подобно мусору, а следовательно, должна подавляться. То, что половые стремления являются главным источником отрицательных эмоций, — безусловно, правда; однако вместо того, чтобы подавлять их, нам следует заняться переработкой половой энергии в чистую энергию жизненной силы.

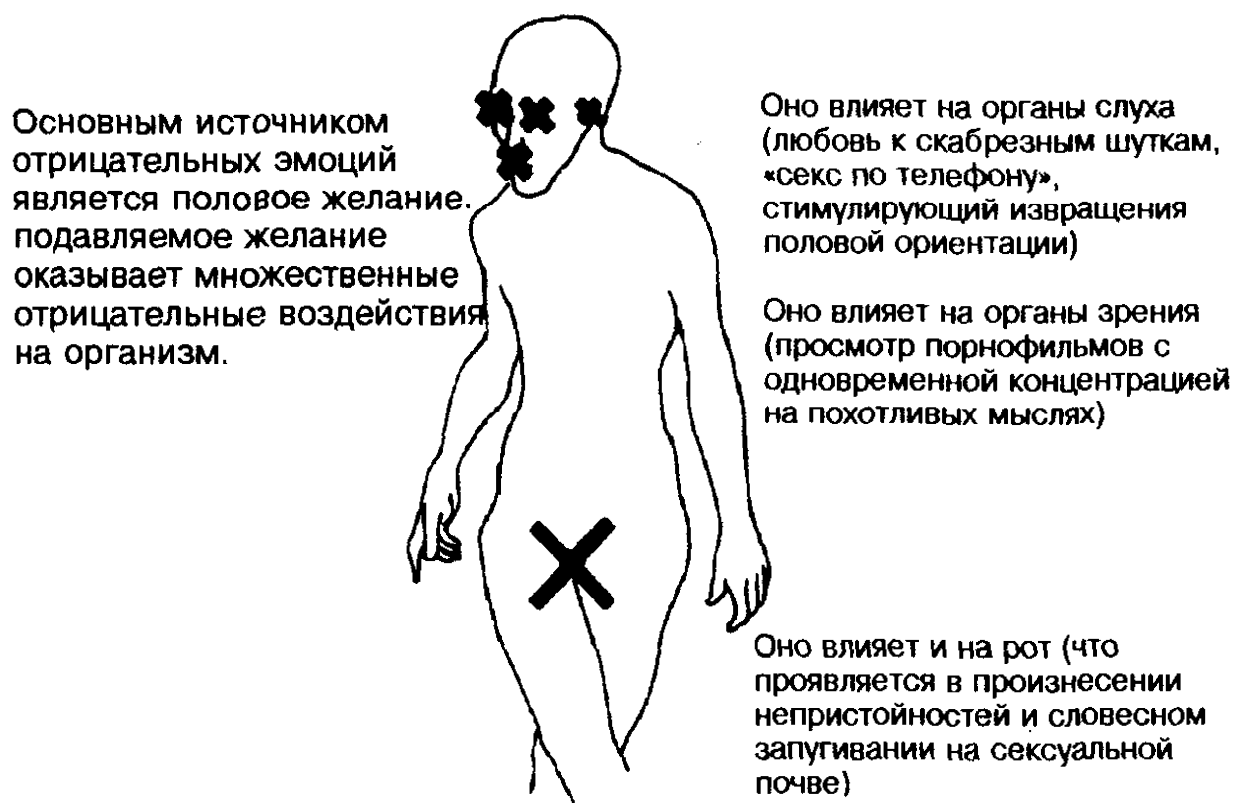


Рис. 3-20. Половая энергия, если она подавляется или получает клеймо греховности и непристойности, превращается в своего рода отходы человеческого тела. При этом человек не знает, как избавиться от нее или переработать ее в нечто полезное.

Проблема заключается в том, что религия и общество, пытаясь подавить половую энергию человека, не в состоянии предложить взамен разумной положительной альтернативы; они не в состоянии научить нас, как переработать эту энергию, превращая ее в мощную силу. Подавление половой энергии может привести к обеднению остальных человеческих чувств (рис. 3-19). Что происходит при попытке подавить половые стремления, можно понять из рис. 3-20. В то же время это может привести и к возникновению таких отрицательных эмоций, как ненависть, злость, жестокость и насилие (рис. 3-21).

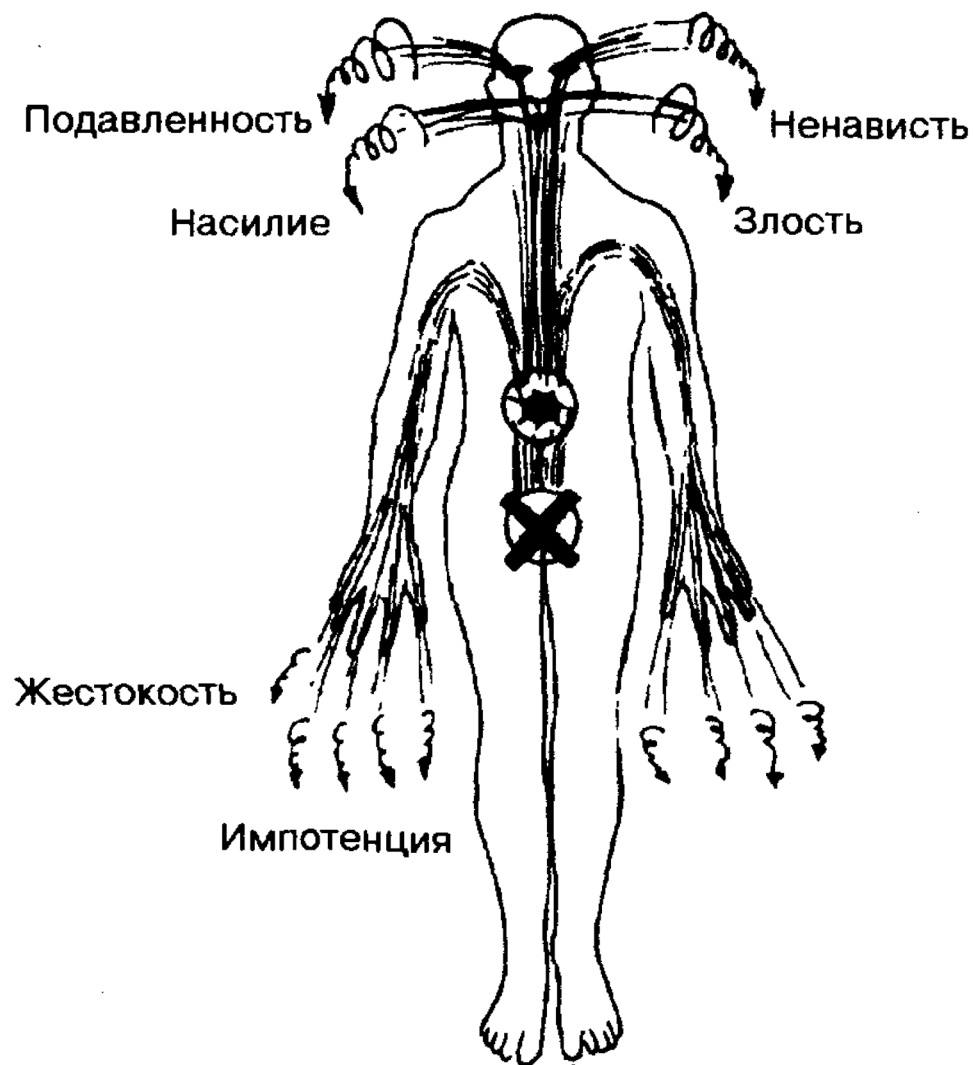


Рис. 3-21. Подавление половых желаний приводит к увеличению количества эмоциональных отбросов и одновременно становится источником новых проблем.

### **Развитие жизненной силы за счет переработанной энергии**

Согласно даосской теории, все положительные и отрицательные энергии, возникающие внутри человека, суть лишь части жизненной силы. Когда человек сердится, это значит, что часть его жизненной силы приобретает отрицательный заряд, вызывая таким образом злость (рис. 3-22). Чтобы предупредить вспышки злости в дальнейшем, необходимо определить источник этой энергии и преобразовать его так, чтобы столкновение с жизненны-

ми неприятностями вызывало в нас стремление к более адекватным эмоциональным реакциям, — например, к проявлению терпения (спокойствия). Если оказывается, что кто-то или что-то вызывает в нас чувство гнева, огорчения, растерянности и депрессии — значит, мы просто не готовы трансформировать отрицательные энергии в положительную жизненную силу. Если человек не умеет управлять собой, значит, даже большое количество жизненной силы в нем может превратиться в отрицательный эмоциональный заряд, который будет разрушать его тело, подобно болезни.

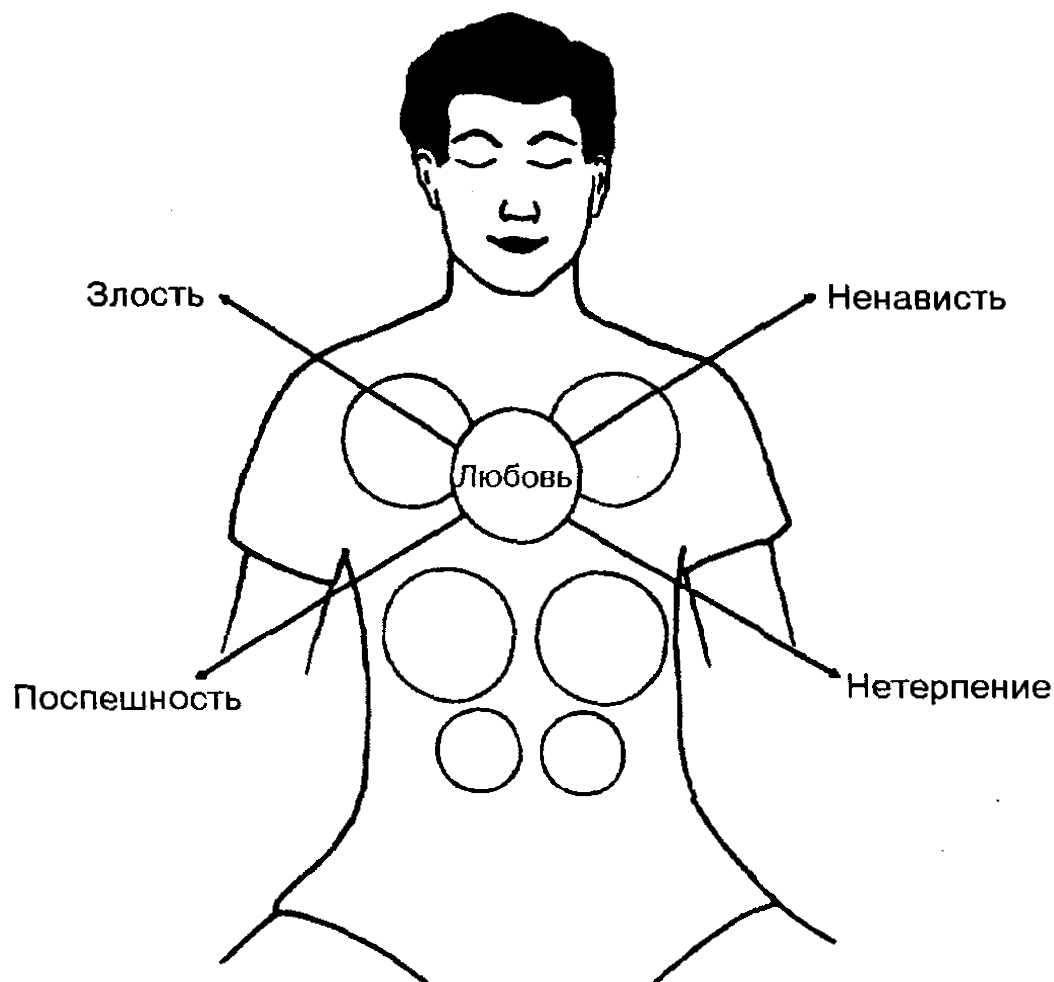


Рис. 3-22. Негативные эмоции и энергии не всегда греховны по своей сути — они просто свидетельствуют о том, что часть нашей жизненной силы изменилась.

### ДАОССКАЯ ТЕХНИКА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ЭНЕРГИИ СТРЕССА В ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ

В обширном арсенале даосских практических методов имеется несколько простейших и в то же время поразительно эффективных приемов, с помощью которых любой человек может легко научиться преобразовывать в жизненную силу энергию любых отрицательных эмоциональных состояний. Безусловно, в других традициях также существуют вполне надежные методы борьбы с отрицательными эмоциями: выработка привычки к положительному мышлению, устранение отрицательного настроения с помощью прямого сброса эмоционального накала и т. п. Даосизм не отрицает других методов, хотя они и не позволяют использовать энергию отрицательных эмоциональных состояний, и после того, как отрицательность преодолена, эта энергия оказывается безвозвратно потерянной. Вместо того, чтобы указывать на недостатки альтернативных подходов, даосские Мастера предлагают свои способы, которые проверены временем и зарекомендовали себя как эффективные методы победы над отрицательными эмоциями и извлечения из них огромного количества энергии, обогащающей жизненную силу.

#### **Внутренняя Улыбка: общие принципы**

##### *Понять свое тело*

Начать следует с изучения собственного тела. Болезненные нарушения нормального функционирования внутренних органов с неизбежностью влекут за собой возникновение отрицательных эмоциональных состояний. Заболевания легких ведут к печали и депрессивным состояниям. Переедание и закупорка желчных протоков приводит к озлобленности или меланхолии. Слабость пе-

чени может стать причиной вялости, неспособности к самоконтролю и эмоциональной неуравновешенности. Перенапряжение сердца приводит к нетерпимости, ненависти и жестокости. Слабость сердца вызывает потерю теплоты, открытости и жизнерадостности. Слабые селезенка, желудок или поджелудочная железа могут породить беспокойство и раздражительность. Слабость почек становится, как правило, причиной страха, безволия и тщеславия.

### ***Применение техники Внутренней Улыбки***

Уяснив себе размещение внутренних органов в теле, мы закрываем глаза и начинаем внутренне улыбаться, к ним обращаясь. Мы улыбаемся гипофизу и шишковидной железе, находящимся внутри черепа. Затем — щитовидной железе, паращитовидным железам, вилочковой железе и сердцу. Продолжая улыбаться сердцу, добиваемся возникновения внутреннего ощущения тепла и любви, растекающихся во все стороны от сердечного центра. Затем улыбаемся легким. К нам приходит мужество. Улыбаемся селезенке, желудку и поджелудочной железе. Рождаются открытость и благородство. Улыбаемся печени и желчному пузырю. Возникает чувство доброты. Улыбаемся почкам и мочевому пузырю. Рождается мягкость. Улыбаемся половым органам. Ощущаем общее повышение эмоционального тонуса.

Таким образом *Улыбка*, обращенная к внутренним органам, постепенно преобразует все отрицательные энергии в жизненную силу.

Со временем вы научитесь пользоваться внутренним взором для того, чтобы устанавливать прямой контакт с любой частью тела, с любым из органов. Затем — пользоваться приемом целенаправленного генерирования положительных эмоций для усиления потоков *Ци* в органах и прямой трансформации нежелательных энергий в жиз-



ненную силу. И, наконец, для того, чтобы справиться с любой отрицательной энергией, вам достаточно будет лишь вспомнить соответствующее эмоциональное состояние.

### ***Внутренняя Улыбка и практика всепрощения***

*Внутренняя Улыбка* — даосский метод всепрощения. Когда что-либо или кто-либо выводит вас из состояния душевного равновесия, не судите людей, и тем более — события. Обратите лучше взор вовнутрь себя и улыбнитесь, преобразовав возникшее в вас отрицательное чувство в энергию добродетельности. Для того, чтобы в совершенстве освоить этот прием, нужна ежедневная настойчивая практика, но результат стоит того, чтобы потрудиться ради его достижения. Ведь постепенно вибрационные характеристики вашего энергетического поля изменятся настолько, что окружающие начнут подспудно это ощущать. Они не будут знать, в чем дело, но для вас жизнь изменится к лучшему, и обстоятельства ее будут складываться именно так, как вам нужно.

Затем вы научитесь по-настоящему любить самого себя. Это откроет вам прямой доступ к источнику Универсальной Любви, которая разом переполнит вас и станет изливаться на ваших ближних, даруя им силу и радость жизни. И вам не нужно будет прилагать никаких усилий для того, чтобы принести избавление страждущим — это произойдет само собой, просто от избытка любви. И когда-нибудь сердце ваше раскроется настолько, что вам удастся возлюбить даже своих врагов.

### **Внутренняя Улыбка: техника медитации**

Техника *Внутренней Улыбки* представлена здесь со всеми подробностями, поскольку в нашей практике она является практикой, открывающей любую медитацию. До тех пор, пока вы вполне не освоите эту технику медита-

ции, вам следует каждый раз выполнять все упражнение целиком, что может поначалу занимать до двадцати минут. Когда же *Внутренняя Улыбка* будет освоена вами вполне, вы сами будете решать, когда и куда необходимо направить поток энергии улыбки. Чем более последовательны вы будете в своей ежедневной практике, тем быстрее вам удастся освоить Медитацию *Внутренней Улыбки* и тем быстрее вы ощутите поразительное благотворное воздействие этой практики на ваше тело и сознание.

*Внутреннюю Улыбку* можно практиковать где и когда угодно. Некоторым требуется уделять этой медитации достаточно много времени, поскольку того требует болезненное состояние их тел. Однако большинство практикующих используют технику *Внутренней Улыбки* для того, чтобы быстро повысить энергетический потенциал внутренних органов перед практикой Микрокосмической Орбитальной Медитации. И даже выполняя сложнейшие формы высших медитативных практик, следует сохранять в себе состояние *Внутренней Улыбки*. В любое время, почувствовав неприятное ощущение в каком-либо из внутренних органов или общую скованность, внутренне улыбнитесь, и это расслабит вас и наполнит ослабленные места вашего организма потоком благотворной энергии.

**ВНИМАНИЕ!** *Пришло время воспользоваться анатомическим атласом. Внимательно изучите локализацию всех основных внутренних органов. Во время практики пусть раскрытый атлас лежит перед вами. Обратите внимание на цвет и форму каждого органа и научитесь ощущать его в своем теле. На это потребуется время. Как показывает практика, хороший анатомический атлас с высококачественными цветными иллюстрациями может быть весьма полезен.*

### *Улыбка — средство общения и источник целительной силы*

Улыбка — важнейшее и невероятно могущественное средство общения. Оказавшись в чуждом окружении на неведомой земле, мы мгновенно испытываем величайшее облегчение, увидев на лицах окружающих искренние теплые улыбки. И доселе незнакомые люди тут же превращаются в наших друзей. Улыбка — легко читаемое любым послание, которое гласит: «Не волнуйся, все в порядке, ты принят здесь, и ничто тебе не грозит». И мы расслабляемся, и снимаем доспехи настороженности и готовности к психологической самообороне. В парасимпатической нервной системе возникает «реакция расслабления», явные благотворные физиологические изменения распространяются на всю нервную систему, эндокринную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения, на органы пищеварения. Такая, казалось бы, простая вещь, как обычная улыбка, нам адресованная, производит поистине неоценимое положительное действие на весь наш организм!

В общении с самим собой улыбка оказывается едва ли не более эффективным средством, чем в общении с другими. Ведь мы всегда находимся в постоянном общении с самими собой, независимо от того, осознаем мы это или нет. Но далеко не всегда наши послания самим себе наполнены положительным содержанием. Самобичевание, низкая самооценка или, наоборот, злость, вызванная неудовлетворенным тщеславием, — практически всеобщие явления в современном обществе. А ведь негативное самоотображение человека наносит ему не только чудовищный психологический урон и разрушает его социальный имидж, но также губительно сказывается на состоянии здоровья его физического тела. Наиболее серьезные заболевания — рак, болезни сердца, диабет и т. п. — воз-

никают, как правило, в случаях, когда человек в течение продолжительного времени был подвержен отрицательным эмоциональным состояниям.

*Внутренняя Улыбка* помогает нам ощутить уважение к самому себе и почувствовать благодарность к органам и системам своего организма за то, что они поддерживают в нас бесценный дар жизни. Созерцая устройство и образ функционирования своего организма, мы неизменно испытываем почтение и восхищение перед чудесной целесообразностью и разумностью этого замечательного инструмента осознания. Обращаясь внутрь себя с улыбкой, мы отдаем дань благоговения перед бесконечной мудростью Дао, а это производит в нас целую цепь психических, энергетических и физиологических изменений, позволяющих нашей телесной машине работать с еще большей эффективностью.

### *Внутренняя улыбка, обращенная к органам*

1. Сесть на край стула. На спинку не облакачиваться. Ступни плотно поставить на пол, расположив их параллельно друг другу. Строго вертикальный позвоночник выпрямлен, но спина не напряжена. Руки расслабленно сложены между ногами. Левая кисть обращена ладонью к промежности, ладонь правой — поверх тыльной стороны левой. Женщины складывают руки наоборот — левая поверх правой.

2. Закрывать глаза и сосредоточить внимание на ступнях ног. Почувствовать ступни, осознать плотность их контакта с землей, постараться воспринять поток Силы Земли, представить себе корни, прорастающие из ступней внутрь планеты.

3. Прижмите кончик языка к нёбу позади верхней десны. Осознайте положение своего тела во всех подробностях: общая поза, положение туловища, ног, рук, языка, расслабление закрытых глаз. Прямо перед собой, при-

мерно в метре от лица, сформируйте источник энергии улыбки. Это может быть образ вашего собственного улыбающегося лица, лицо человека, которого вы любите и уважаете и чью улыбку часто видите в жизни. Возможно, в качестве источника энергии улыбки вам легче будет использовать абстрактное воспоминание о каком-либо моменте вашей жизни, в который вы ощущали глубокий внутренний мир и покой, находясь, скажем, в тихий солнечный день на берегу моря, в лесу и т. п.

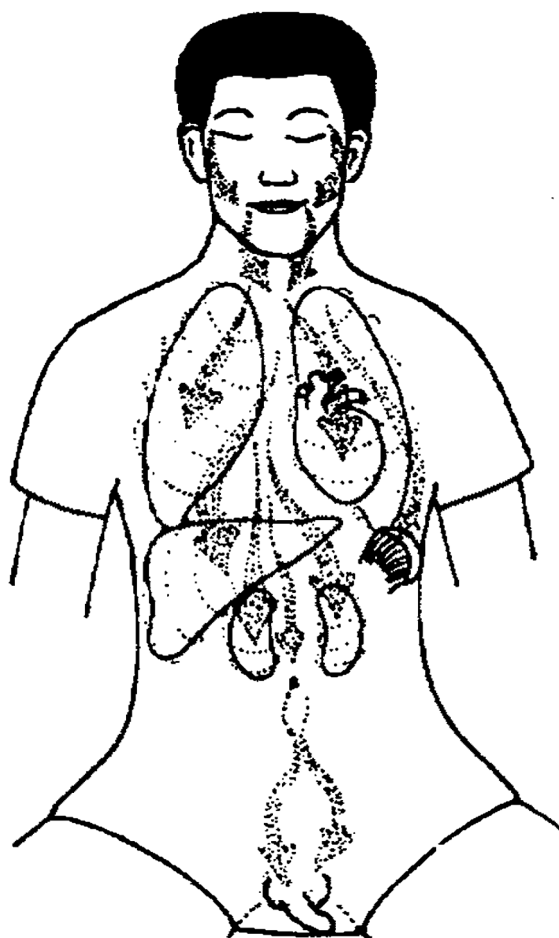


Рис. 3-23. Правильное положение сидя на стуле — наиболее подходящее для практики даосских световых медитаций: позвоночник вытянут вверх, словно к макушке привязана ниточка, которая тянет голову вертикально вверх — в бесконечность неба; подбородок слегка подтянут к шее; таз чуть-чуть отклонен назад, чтобы копчик оказался обращенным к земле; ступни ног ощущают плотный контакт с землей — они словно «врастают» в землю «энергетическими корнями».

4. Сосредоточьте внимание на точке между бровями. Пусть энергия улыбки, в изобилии излучаемая ее источником, вливается сквозь нее и заполняет пространство внутри вашей головы. Мышцы лба раскрываются, появляется ощущение открытия Третьего Глаза. Энергия *Улыбки* накапливается в межбровье и постепенно начинает растекаться по всему телу.

5. Позвольте ей течь вниз по лицу. Щеки, нос, рот расслабляются, снимается напряжение всех мышц лица. Энергия *Улыбки* стекает по шее. В этот момент можно медленно и осторожно покрутить головой из стороны в сторону.

6. **Вилочковая железа.** Пусть энергия *Улыбки* течет еще дальше вниз, концентрируясь в области вилочковой железы — тимуса. Он расположен позади верхней части грудины. Постарайтесь ощутить, как тимус наполняется лучистой силой здоровья. Энергия пульсирует в нем, нагревает его, он как бы расцветает и сам начинает излучать поток силы, поступающий в сердце (рис. 3-24 и 3-25).

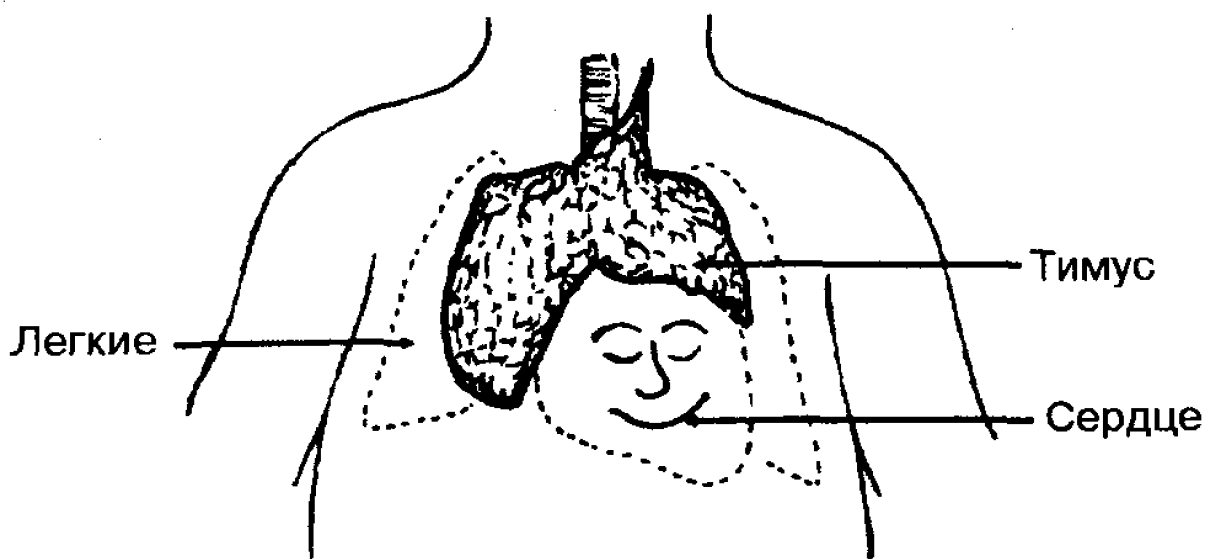


Рис. 3-24. У детей вилочковая железа больше, чем у взрослых.

**7. Сердце.** Чтобы несколько активизировать энергетические процессы в сердце, можно сложить руки ладонями вместе и слегка прижать их к груди в жесте «восточного приветствия» так, чтобы большие пальцы оказались примерно на уровне сердечного центра. Пусть энергия *Улыбки*, излучаемая тимусом, продолжает поступать в сердце. Не прекращая втягивать все новые и новые порции энергии *Улыбки* сквозь межбровную открытость, направляйте ее в сердце, пусть мощным теплым водопадом она обрушивается в тимус и сквозь него — в сердце. Улыбайтесь своему сердцу, пусть оно рождает внутри вас ощущения любви, радости и счастья. Этот этап медитации имеет огромное значение, поэтому следует задержаться на нем подольше и добиться явного ощущения переполнения сердца энергией любви. Сердце как бы начнет расширяться, это будет похоже на ощущение теплого цветка, распускающегося внутри вас. Постарайтесь вспомнить момент вашей жизни, в который вы испытывали прилив любви, и наполните сердце этим чувством. Любите свое сердце.

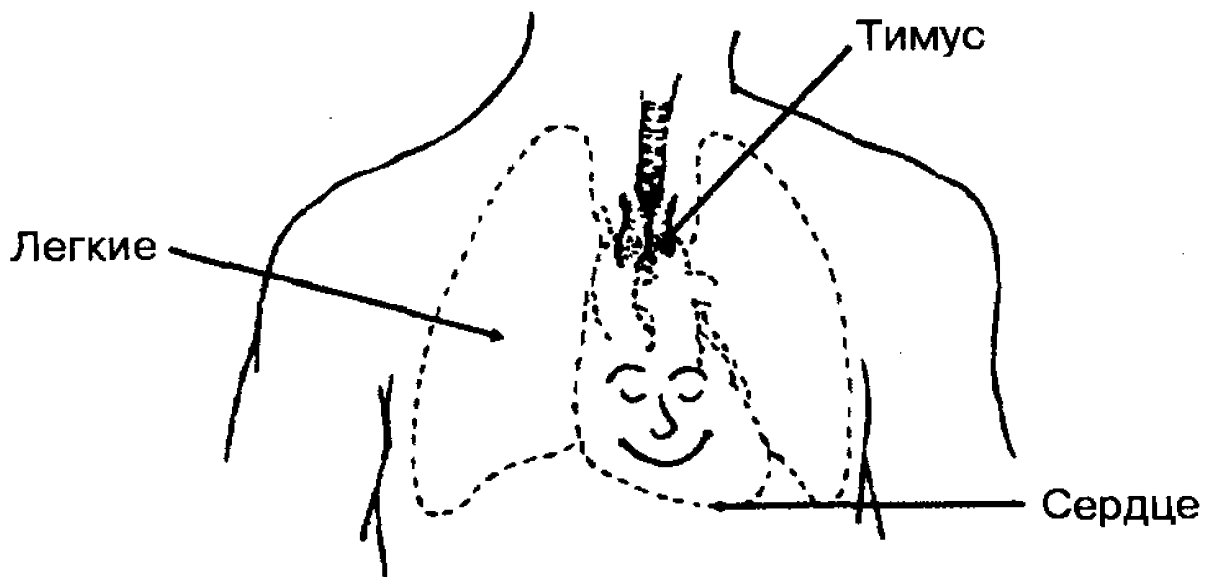


Рис. 3-25. Почувствуйте, как тимус улыбается сердцу, и сердце улыбается ему в ответ.

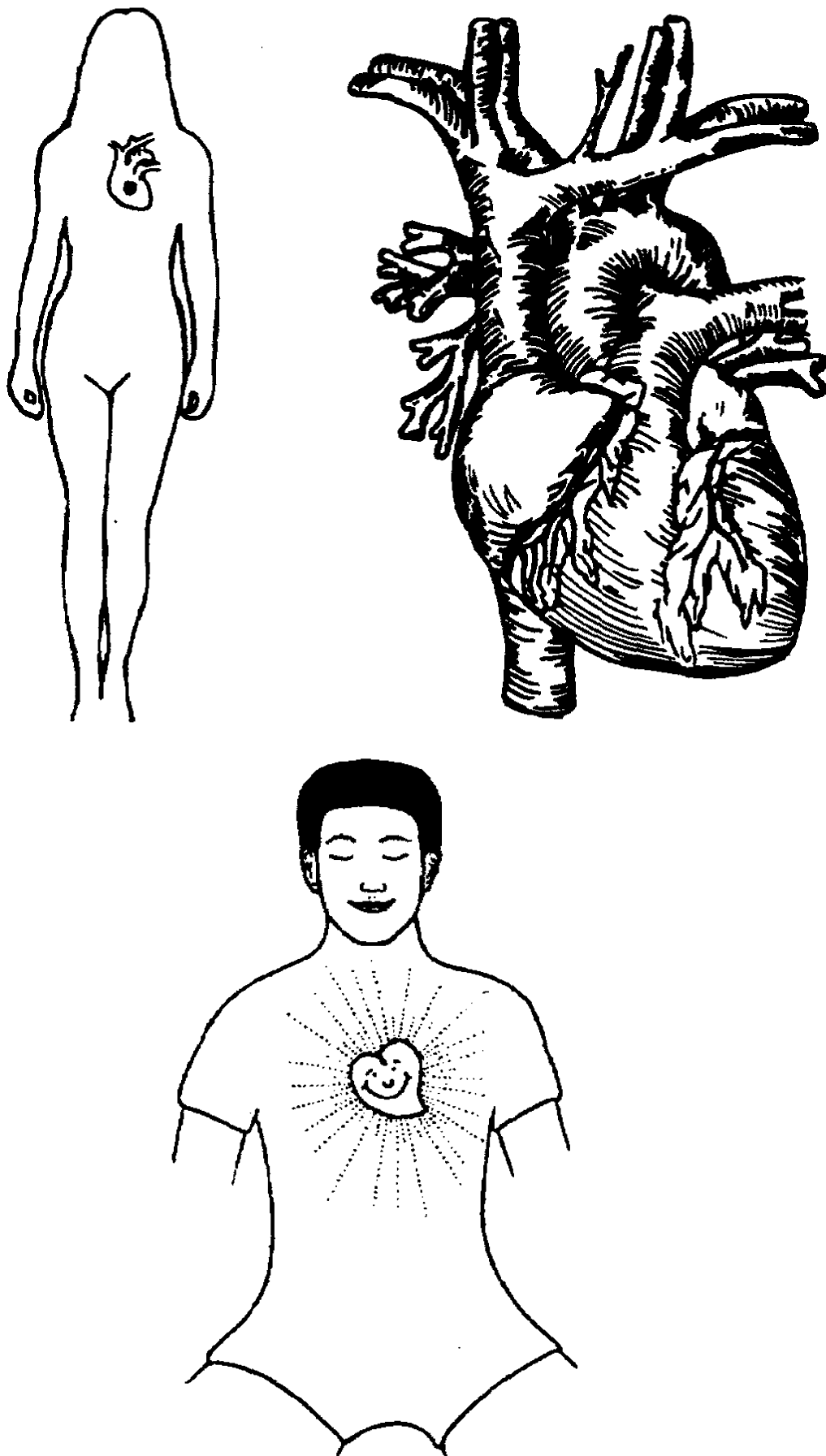


Рис. 3-26. Представьте себе свое сердце и улыбнитесь ему.  
Дождитесь от него ответной улыбки.



С нарушениями функционирования сердца связаны такие отрицательные эмоциональные проявления, как озлобленность, грубость, жестокость. Улыбка рассеивает соответствующие им отрицательные энергии, освобождая место для накопления положительных энергий любви и радости. Продолжайте улыбаться своему сердцу до тех пор, пока не почувствуете, что оно улыбается вам в ответ (рис. 3-26).

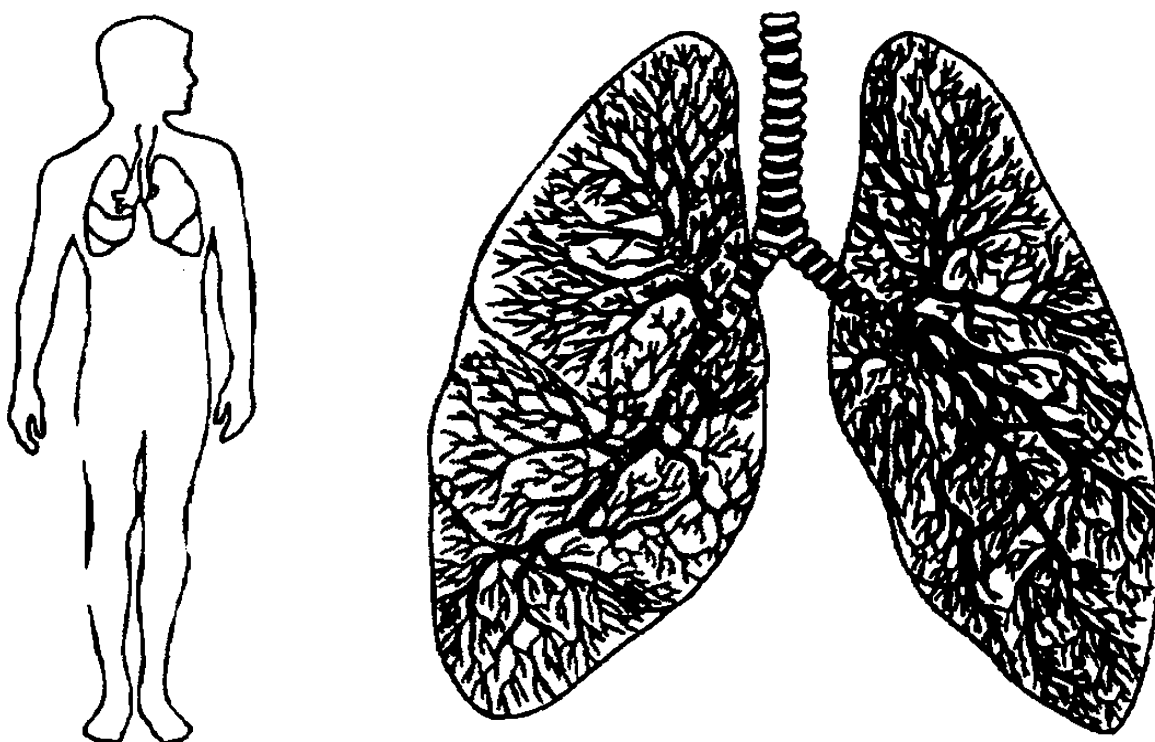


Рис. 3-27. Улыбнитесь своим легким.  
Пусть легкие улыбнутся вам в ответ.

**8. Легкие.** Пусть ощущение радости и счастья, которым вы наполнили сердце, выйдут за его пределы и захлестнут легкие (рис. 3-27).

Почувствуйте, как расправляются и раскрываются легкие по мере того, как в них накапливается энергия *Улыбки*. Если вы более склонны к использованию визуальных образов, а не ощущений, постарайтесь увидеть

легкие внутренним взором. Если же вам легче работать с ощущениями, постарайтесь почувствовать, как легкие наполняются положительной силой, расправляются и оживают.

Возможно, вам удастся увидеть внутри себя губчатую розоватую структуру легких, а может, вы просто почувствуете изобилие энергии в них. В любом случае, обнаружив в легких что-либо, что вам не нравится, постарайтесь тут же от этого избавиться. Улыбка, обращенная к легким, очищает их от энергетических, эмоциональных и физических загрязнений, одновременно значительно повышая интенсивность тонкого энергообмена, связанного с дыханием. Ци, поступающая в организм с каждым вдохом, используется при этом все более и более полноценно.

Постарайтесь ощутить, как воздух сквозь ноздри поступает в легкие, наполняя их вплоть до мельчайших легочных пузырьков в самых отдаленных частях. Почувствуйте, как происходит легочное дыхание, как кислород поступает в кровь, а углекислый газ выделяется из нее. Поблагодарите свои легкие за то, что они дышат для вас, ведь дыхание — это жизнь.

В итоге вы должны ощутить, что вся ваша грудная клетка заполнена энергией Улыбки и любви. С нарушениями работы легких связаны такие отрицательные эмоциональные проявления, как печаль и подавленность. Улыбаясь легким, вы рассеиваете соответствующие им отрицательные энергии, освобождая место мужеству, оптимизму и уверенности в себе.

**ВНИМАНИЕ!** *Не забывайте, что прямо перед вами в пространстве находится неистощимый источник энергии Улыбки. Каждый раз, когда у вас появляется ощущение потребности в новой порции энергии, обращайтесь к нему. Если внимание ваше вдруг отказывается вам пови-*

новаться или же *Внутренняя Улыбка* теряет силу — немедленно черпайте из этого источника, втягивая энергию *Улыбки* сквозь межбровную открытость. Как гласит китайская поговорка, «жаждущий пусть отправится к колодезю».

**9. Печень.** Позвольте энергии *Улыбки* и любви все в большей степени концентрироваться в сердце и легких. Следующим шагом будет направление ее в печень — самый крупный из всех внутренних органов (рис. 3-28).

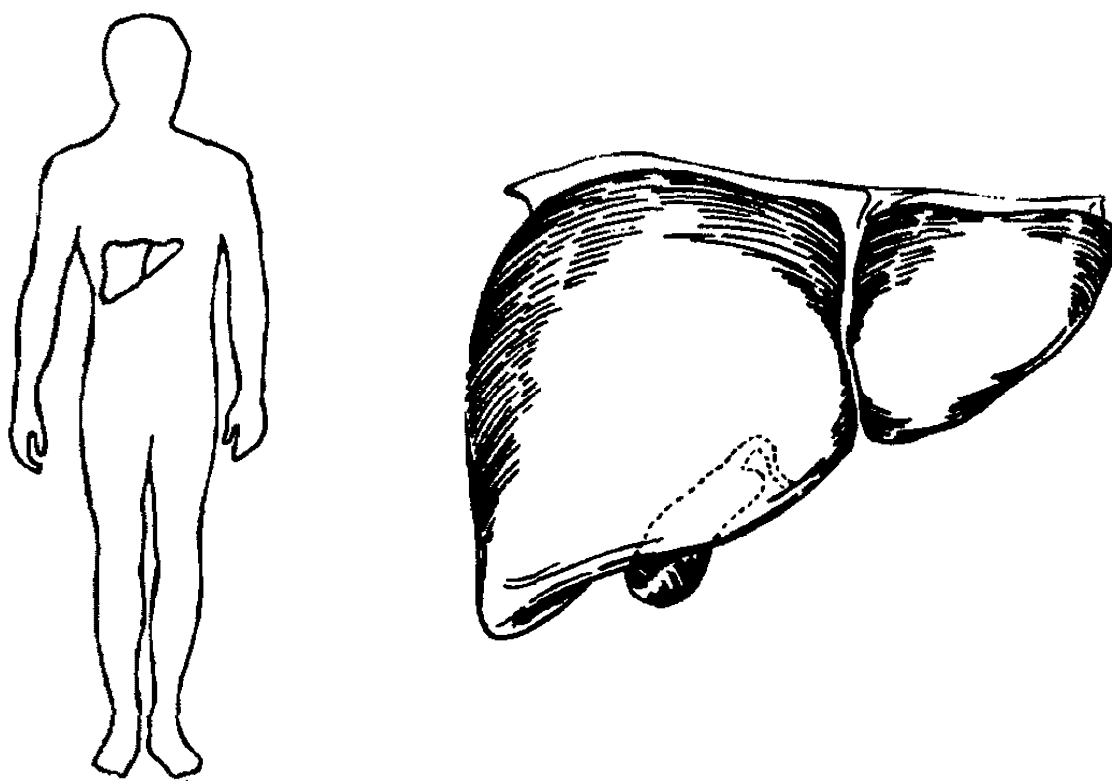


Рис. 3-28. Улыбнитесь печени, и пусть она улыбнется вам в ответ.

Находится печень под правым легким в нижней части грудной клетки. Почувствуйте, как поток энергии *Улыбки* из сердца наполняет печень ощущением радости и любви. Печень имеет самое непосредственное отношение к зрению, поскольку управляет тонкой энергетикой глаз. Постарайтесь увидеть печень внутренним взором, рассмот-

реть ее расположение, тканевую текстуру, определить, каково ее состояние. Если печень расслаблена и здорова, ее поверхность должна быть гладкой и блестящей. Если вы отметите на ее поверхности какие-либо неровности и матовые пятна, воспользуйтесь энергией, излучаемой глазами внутрь тела. Проведите ее поток к печени и мысленно разгладьте неровности, сотрите шероховатости, снимите напряжения. Ощутите благодарность к печени за то, что она очищает тело от токсинов, накапливает в себе кровь и производит желчь.

Гнев порождается неблагоприятным состоянием печени. Улыбаясь ей, вы избавляете себя от губительной тенденции, заменяя энергию гнева энергией доброты. Кроме того, это способствует развитию такого качества, как решительность.

**10. Поджелудочная железа.** Из печени направьте поток энергии поперек живота в поджелудочную железу, протянувшуюся под печенью от солнечного сплетения прямо под левым легким. Поблагодарите ее за то, что она производит пищеварительные ферменты и инсулин, регулируя уровень содержания сахара в крови. Улыбаясь поджелудочной железе, постарайтесь увидеть ее здоровой.

**11. Селезенка.** Двигаясь дальше влево, улыбнитесь селезенке (рис. 3-29), которая находится возле левой почки. Если вы не уверены, что точно знаете ее местоположение, не смущайтесь. Обращенная к ней улыбка достигнет цели, и постепенно вы научитесь находить внутренним взором не только селезенку, но и любой орган.

Вернитесь к источнику энергии *Улыбки* и зачерпните из него, если чувствуете, что это необходимо. Сквозь межбровье втяните поток излучаемой источником силы и направьте ее в селезенку. Когда селезенка до предела за-

полнится энергией *Улыбки* и любви, направьте ее поток в почки.

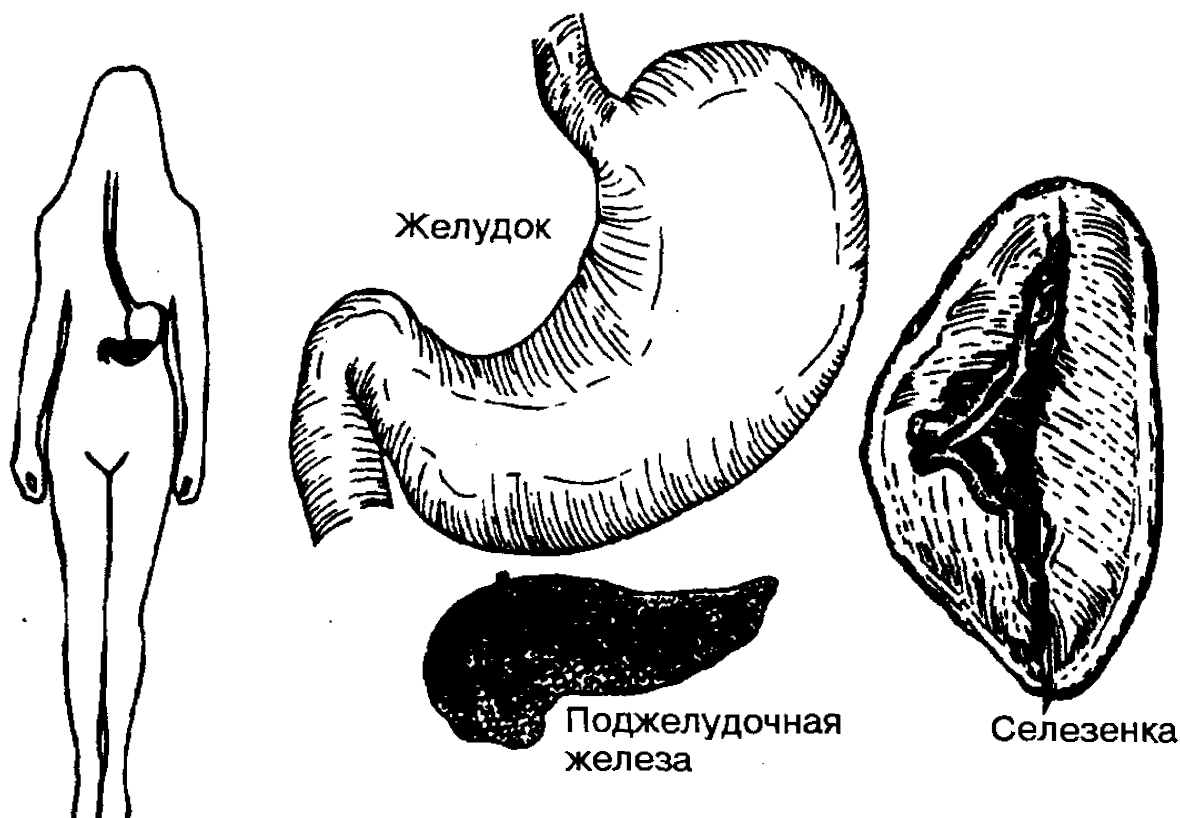


Рис. 3-29. Улыбайтесь поджелудочной железе и селезенке, и пусть они улыбаются вам в ответ.

12. **Почки.** Улыбнитесь почкам, ощущая, как они наполняются лучистой силой (рис. 3-30).

Можно воспользоваться внутренним зрением для того, чтобы проверить, гладка ли и блестяща поверхность почек, нет ли в них напряжения и инородных тел, хорошо ли они справляются со своей задачей. С нарушениями работы почек сопряжено чувство страха. Улыбайтесь почкам, это растворит страх, переплавив его энергию в силу благородства. Наполняйте почки энергией *Улыбки* и любви до тех пор, пока они не заулыбаются вам в ответ.

13. После того как обе почки окажутся в изобилии заполненными энергией *Улыбки* и любви, направьте ее к органам мочеполовой сферы и в область промежности.

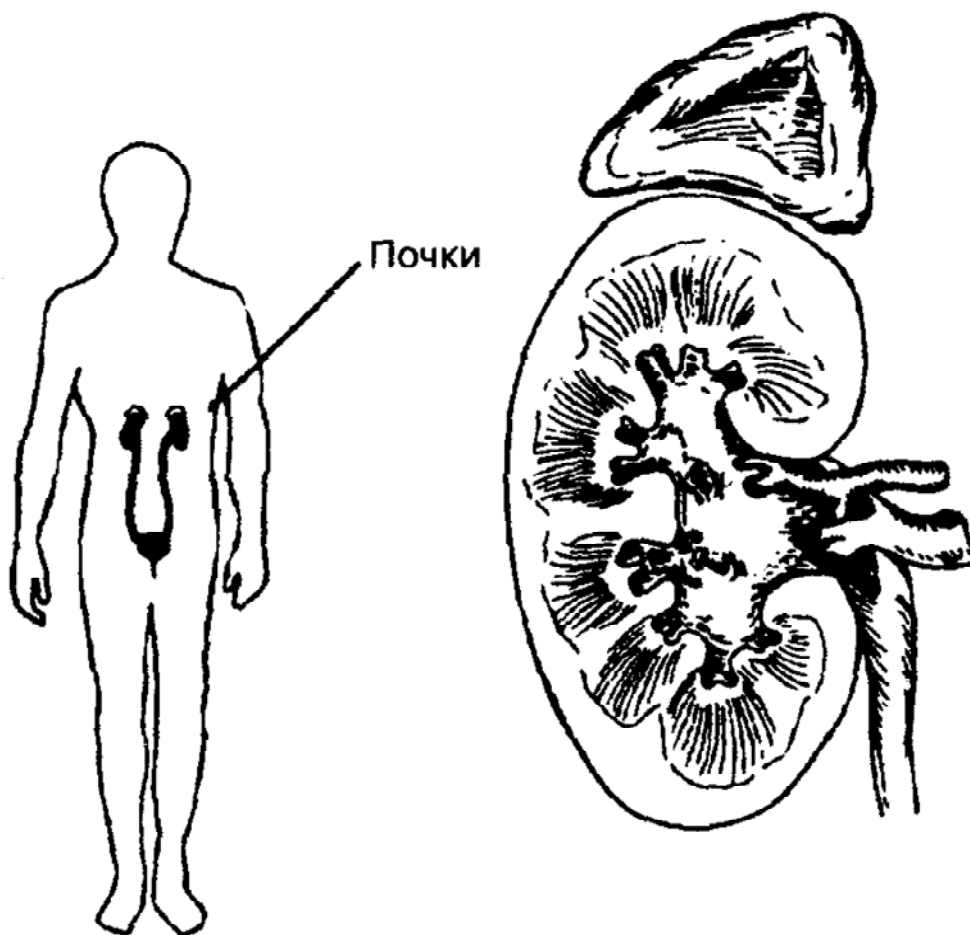


Рис. 3-30. Улыбайтесь почкам, и пусть ваши почки улыбаются вам в ответ.

**Женский вариант техники.** Женский сексуальный центр — точка, в которой концентрируется женская сексуальная сила, — находится на семь-восемь сантиметров ниже пупка — как раз посередине между яичниками. Направьте энергию *Улыбки* в яичники, матку, мочевой пузырь, влагалище и наружную часть полового органа. Поблагодарите яичники за то, что они продуцируют гормоны и обеспечивают вас сексуальной энергией.

До предела заполнив лучистой силой *Улыбки* и любви, смешанной с сексуальной энергией, все органы мочеполовой сферы, сконцентрируйте ее в плотный энергетический шар в области промежности, а затем поднимите этот шар вверх к пупку и, мысленно вращая его, сожмите и за-

ставьте всю энергию из области за пупком собраться внизу — в точке концентрации женской силы.

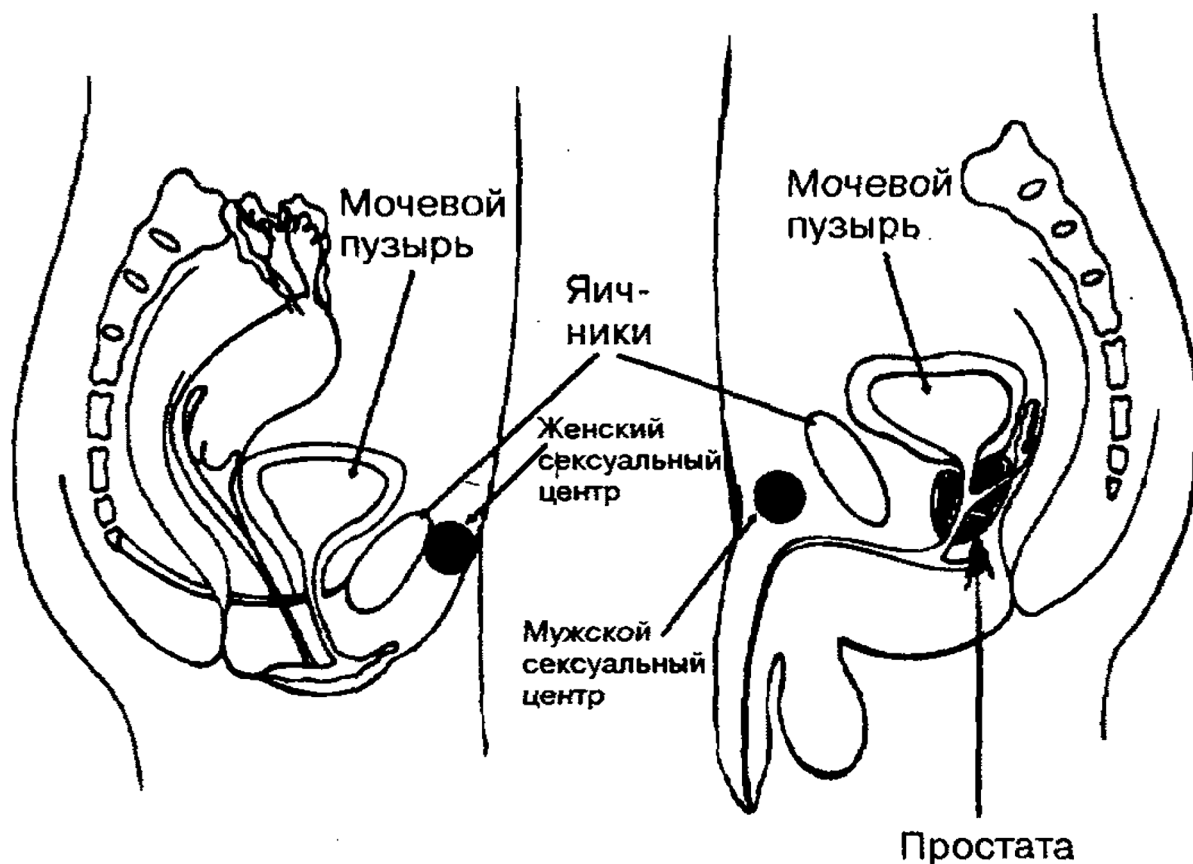


Рис. 3-31. Центр сексуальной силы в женском и мужском организмах.

**Мужской вариант техники.** Мужской сексуальный центр — точка концентрации мужской сексуальной силы — расположена примерно в четырех сантиметрах над основанием мужского полового органа — на уровне предстательной железы. Направьте энергию *Улыбки*, изливающуюся из переполненных ею почек, в мочевой пузырь, предстательную железу и яички. Поблагодарите их за то, что они производят гормоны и снабжают вас сексуальной силой. До предела наполнив лучистой энергией *Улыбки* и любви, смешанной с сексуальной энергией, органы мочеполовой сферы, сконцентрируйте ее в плотный энергетический шар в области промежности, поднимите

этот шар к пупку, и, мысленно сжав его, соберите всю его энергию вниз — в точке концентрации мужской силы (рис. 3-31).

14. Возвратитесь вниманием к источнику энергии *Улыбки*, сформированному вами перед собой в самом начале медитации. Сквозь межбровную открытость втяните разом как можно больше лучистой энергии, исходящей из источника, и позвольте ей водопадом обрушиться внутрь вашего тела, заливая все органы. Пусть тимус, сердце, легкие, печень, поджелудочная железа, селезенка, почки, мочевого пузыря, половые органы погрузятся в этот поток силы, пропитаются ею, пусть вся их энергия станет энергией *Улыбки* и любви, и пусть они вместе улыбаются вам в ответ (рис. 3-32). Ощутите, как по всему вашему телу разливаются покой и умиротворенность.

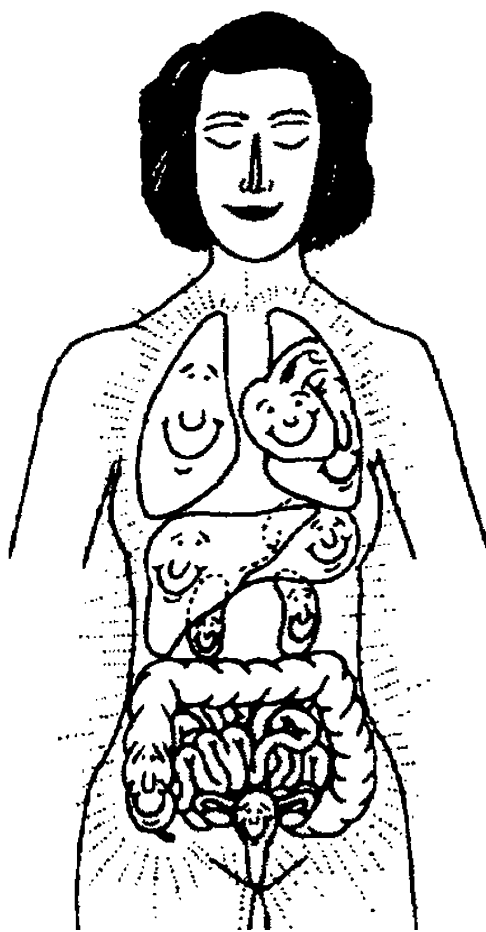


Рис. 3-32. Пусть все органы вместе улыбаются вам.



На этом заканчивается первый этап *Медитации Внутренней Улыбки*. Если вы хотите прервать медитацию, сложите кисти рук на пупке или чуть ниже его (правая поверх левой для мужчин, левая поверх правой для женщин), прикрыв его ладонями, и по сходящейся к пупку спирали соберите всю энергию в точку, находящуюся за пупком и чуть-чуть ниже его внутри живота.

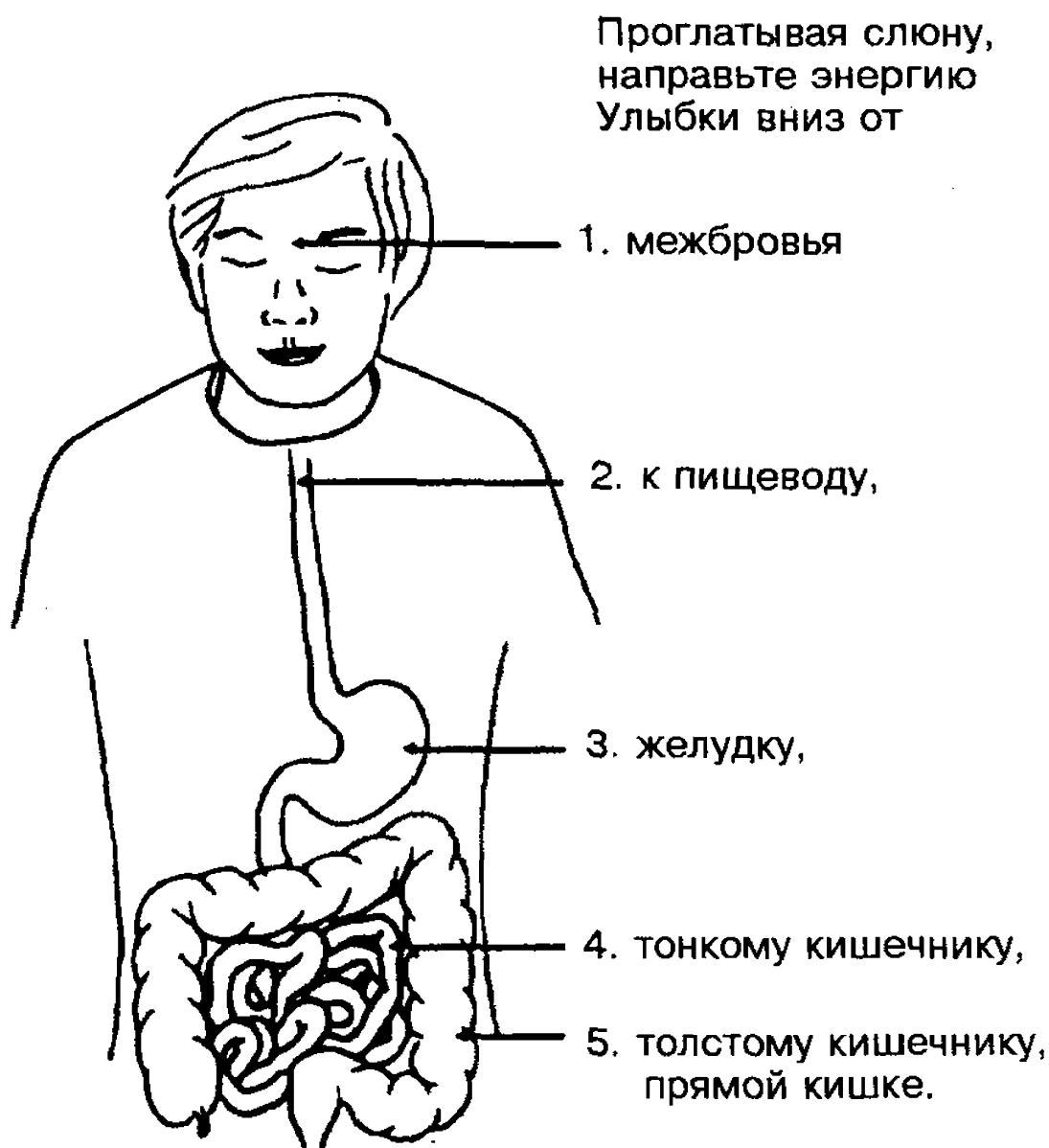


Рис. 3-33. Улыбка, адресованная органам пищеварения. Проглатывая слюну, направьте энергию *Улыбки* вниз от межбровья к пищеводу, желудку, тонкому кишечнику, толстому кишечнику, прямой кишке.

### ***Улыбка, адресованная органам пищеварения***

Если же вы намерены продолжить *Медитацию Внутренней Улыбки*, снова обратитесь вниманием к источнику энергии *Улыбки*. Заполните ею голову и в особенности — область Третьего Глаза, носоглотку и рот. Теперь в качестве средства доставки энергии *Улыбки* к органам системы пищеварения (рис. 3-33), вам предстоит воспользоваться слюной.

**Активация слюны.** Слюна — одна из ценнейших жидких сред человеческого организма. В даосской традиции ее называют «Вином долголетия». На использовании слюны и процесса глотания построено множество специальных психоэнергетических техник. Одна из них — так называемая активация слюны, то есть наполнение ее энергией, или, в традиционных терминах, превращение в жидкую жемчужину *Ци*. Для того чтобы заставить слюнные железы обильно выделять слюну, используется простая и исключительно эффективная техника языкового массажа. Параллельно с выделением большого количества слюны, этот прием позволяет значительно повысить общий энергетический потенциал головного центра. Концентрирующаяся при этом в голове *Ци* соединяется с энергией *Улыбки* и используется для активации слюны и последующей концентрации энергии в пупочном энергетическом центре. Поэтому не нужно пугаться, если в процессе практики языкового массажа вы ощутите, что в голове вдруг возникает чудовищный жар — это нормально.

**Техника языкового массажа.** Начиная от самой задней точки левой стороны снаружи верхней десны, скользите кончиком языка по десне вперед, достаточно сильно нажимая на нее языком. Проведя по левой стороне, ведите язык дальше — вправо, от передних зубов к самой задней точке наружной стороны десны. Затем пусть язык

спустится в самую заднюю точку наружной стороны нижней десны справа и начнет с давлением двигаться по ней вперед. После того, как окажется пройденной нижняя десна справа, без остановки позвольте языку скользить влево — по наружной левой стороне нижней десны назад, в начальную точку. Возвращением языка в исходное положение завершается один цикл. Повторите цикл несколько раз без остановки. Оптимальное количество повторений — тридцать шесть. Затем проделайте еще столько же повторений, но теперь уже массируя языком не внешние, а внутренние поверхности десен. В результате рот ваш неизбежно наполнится слюной, а голова — мощной горячей силой.

**«Проглотить жидкую жемчужину Ци».** Теперь направьте в полость рта всю лучистую энергию *Улыбки*, накопленную центром Третьего Глаза. Постарайтесь собрать слюну в жидкий шарик на середине языка. Не давайте ей растекаться по ротовой полости. Пусть она впитает в себя *Ци*, поступающую из межбровья. Когда вы почувствуете, что шарик слюны налит энергией до предела и не в состоянии вместить больше, быстро замкните микрокосмический контур, прикоснувшись кончиком языка к нёбу позади верхней десны, и одним глотком проглотите всю слюну, собранную во рту и ставшую теперь жидким концентратом *Ци*. Проследите за тем, как лучистая сила *Улыбки* и любви, собранная слюной, растекается по пищеводу, проникает в желудок. Проглоченная слюна остается в желудке, но *Ци* из нее течет дальше, проникая во все части пищеварительного тракта: в двенадцатиперстную кишку, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямую кишку, анус. Мягким выдохом помогите энергии распределиться и заполнить все изгибы кишечника. Пусть *Ци* впитается в стенки органов пищеварительного тракта.

Пищеварительная система весьма подвержена влиянию эмоциональных состояний, поэтому у многих людей стрессовые жизненные ситуации непременно влекут за собой нарушения пищеварения. Когда тело человека находится в состоянии «полной боевой готовности», пищеварительная система попросту перестает функционировать. Выделение пищеварительных соков прекращается до тех пор, пока напряженная ситуация не минует, и человек внутренне не расслабится. Поэтому принимать пищу в моменты, требующие предельного физического, умственного, психического или нервного напряжения, опасно. Это разрушительным образом сказывается на состоянии пищеварительных органов, а следовательно, и всего организма. Поэтому следует обращать особое внимание на расслабление желудка и кишечника.

После того как проглочена «жидкая жемчужина *Ци*», вы можете еще некоторое время направлять в органы пищеварения поток лучистой силы *Улыбки* из межбровья. Внимательно следите за тем, чтобы добиться разглаживания всех морщин и спазматических утолщений на стенках органов. Также обращайтесь внимание на очаги воспаления, которые иногда могут возникать на их внутренних поверхностях. Пусть вас не смущает то, что на восстановление нормального состояния органов пищеварения вам иногда придется потратить довольно продолжительное время — результат стоит того, чтобы ради него потрудиться.

***Улыбка, адресованная железам внутренней секреции, расположенным внутри черепа, нервной системе и костному мозгу***

Закончив работать с органами и пищеварительной системой, еще раз возвратитесь вниманием к источнику лучистой энергии *Улыбки*, сформированному вами в пространстве в самом начале медитации.

1. Втяните энергию от источника сквозь межбровье прямо в оба полушария головного мозга. Повращайте глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки — по девять-восемнадцать раз в каждом направлении. За счет этого устанавливается энергетический баланс правого и левого полушарий. Вращая глазами, продолжайте втягивать энергию в мозг. При этом вы с легкостью ощутите, как масса *Ци* внутри головы вращается, следуя движениям глаз. Не позволяйте ей рассеиваться при этом — пусть *Ци* накапливается в мозге.

2. Отыщите внутренним взором гипофиз, таламус и шишковидную железу (рис. 3-34).

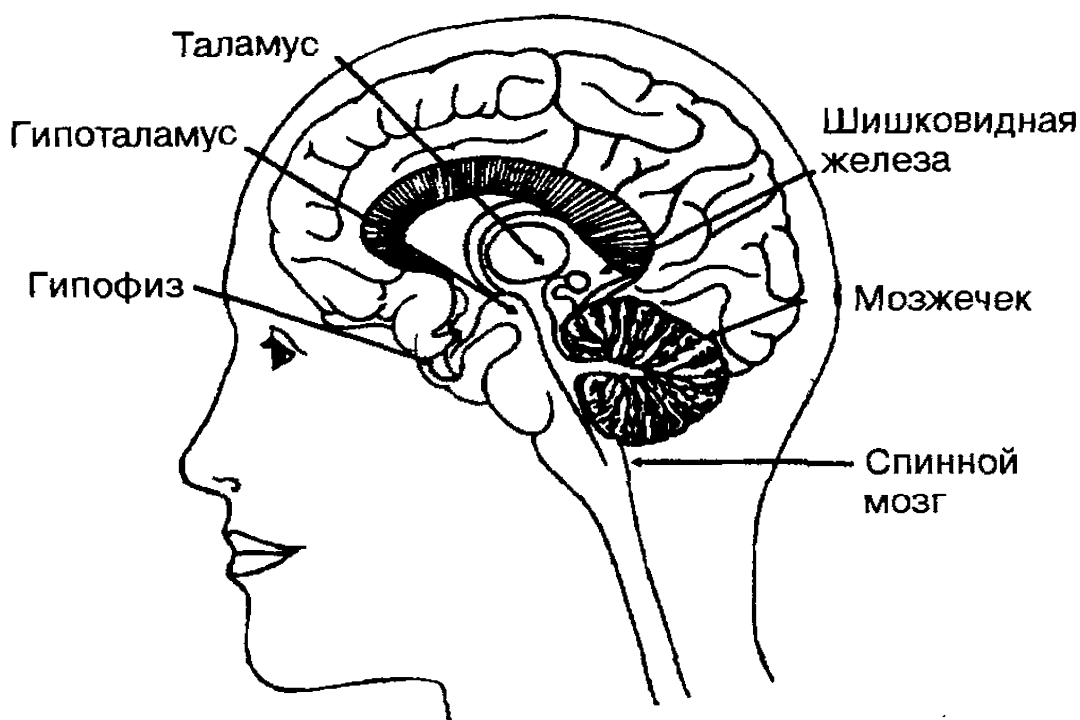


Рис. 3-34. Улыбка, адресованная мозгу и органам, расположенным внутри черепа: гипофизу, гипоталамусу, таламусу, шишковидной железе и мозжечку.

Направьте улыбку в гипофиз. Постарайтесь ощутить, как в нем распускается цветок лучистой силы. Точно так же улыбнитесь таламусу. Затем — шишковидной железе.

3. Теперь сконцентрируйте *Ци* в самом центре черепа, а потом, используя образное мышление и движения глаз, сформируйте луч *Ци*, направленный из центра черепа, на его внутреннюю поверхность. Пробежите этим лучом весь череп поперек — справа-налево. Поток *Ци*, «освещающий» внутреннюю поверхность черепа, подобно пронзающему ночное небо лучу прожектора, проносится поперек головы сквозь оба полушария, освещая их и заставляя сконцентрированную в них *Ци* двигаться. Вернитесь лучом обратно вправо. По сжимающейся спирали соберите *Ци* в центральной точке мозга.

4. Начните дышать черепом. Пусть *Ци* из окружающего пространства впитывается в мозг, проходя сквозь кожу головы и кости черепа, и сливается с энергией *Улыбки* в точке ее концентрации, также приобретая качество *Улыбки*. Сместите точку концентрации *Ци* из центра головы в заднюю часть и направьте энергию из нее вниз по позвоночнику. Пусть лучистая *Ци Улыбки* струится вниз, обволакивая каждый позвонок и каждый межпозвонковый диск, проникая внутрь позвонков и дисков, заполняя собою их тела до отказа (рис. 3-35). Наполните энергией *Улыбки* весь позвоночник до самого копчика.

5. После того, как позвоночник наполнился *Ци*, улыбнитесь спинному мозгу, проходящему в позвоночнике с внутренней его стороны. Заполнив энергией *Улыбки* спинной мозг, позвольте ей по отходящим от него нервам растечься по всему телу.

6. Затем пусть *Ци* течет от позвоночника одновременно в ребра, кости плечевого пояса, руки, таз и ноги, проникая внутрь костей, наполняя их, пропитывая собой и концентрируясь внутри костей. Особое внимание обратите на концентрацию *Ци* в костях рук и ног и наполнение ею костного мозга. В итоге весь скелет должен сиять лучистой энергией *Улыбки*.

2. Сила Улыбки направляется к гипофизу, таламусу и шишковидной железе,

3. Энергией Улыбки заполняются большие полушария,

1. Сосредоточенная в межбровье и глазах

4. Стекает вниз в позвоночник, пропитывая его.

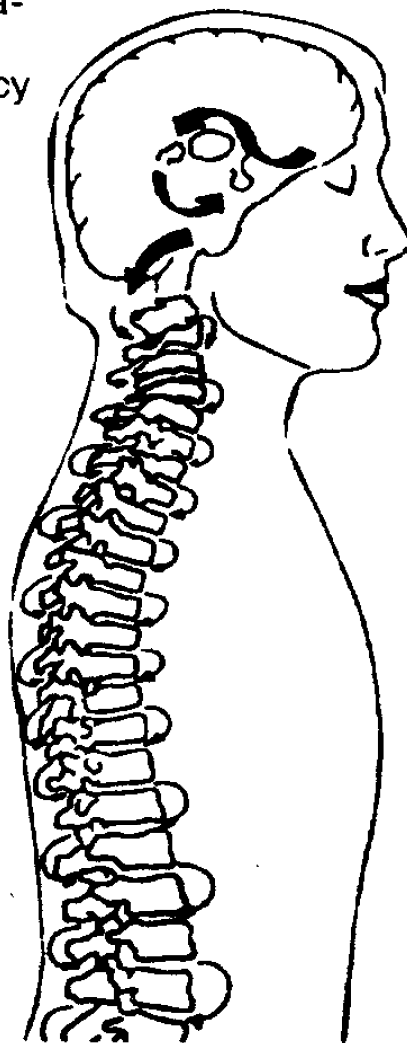


Рис. 3-35. Улыбка, обращенная к позвоночнику. Сосредоточенная в межбровье и глазах сила *Улыбки* направляется к гипофизу, таламусу и шишковидной железе, затем энергией *Улыбки* заполняются большие полушария, после чего она, пройдя сквозь мозжечок, стекает вниз в позвоночник, пропитывая его, затекая внутрь позвонков и накапливаясь в межпозвонковых дисках.

***Собрать Ци и зафиксировать ее в центре.***

**Вариант техники для мужчин.** Накройте пупок ладонями — левая поверх правой. Массируйте живот по расходящейся спирали от пупка наружу, начав движение вправо-вниз (по часовой стрелке) (рис. 3-36, 3-37).

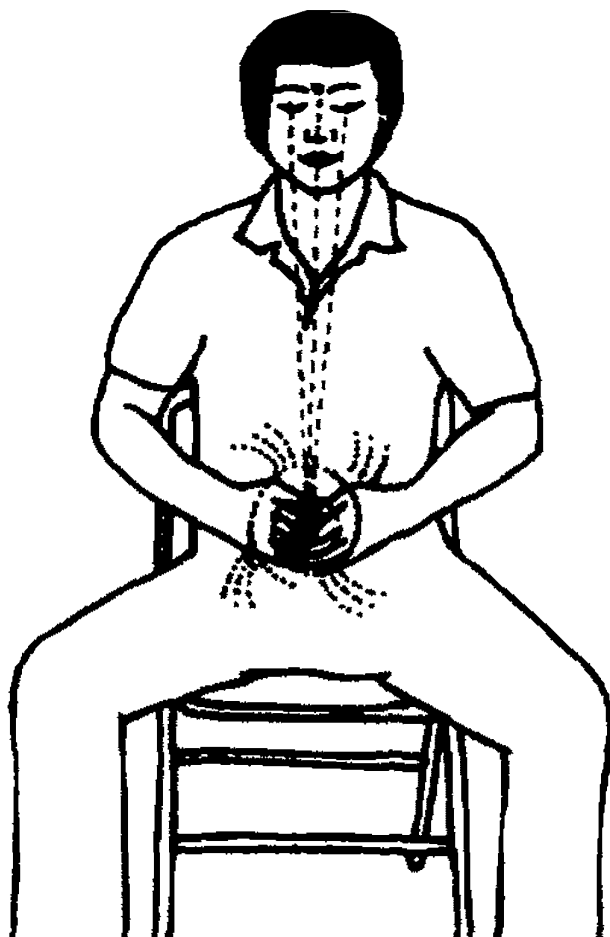


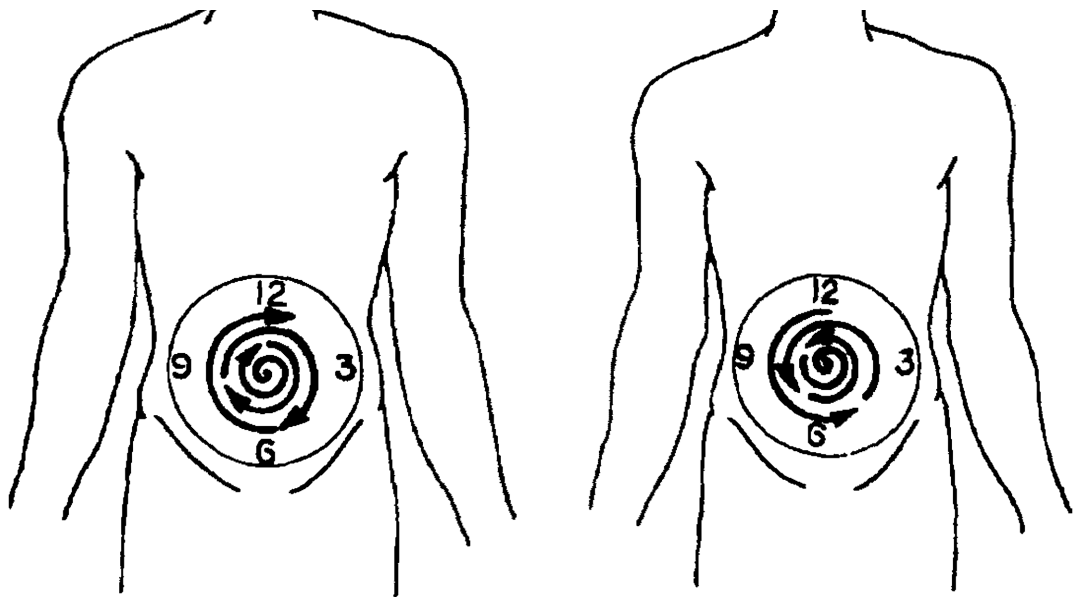
Рис. 3-36. Взаимодействие внимания и рук при собирании и фиксации Ци.

**Вариант техники для женщин.** Накройте пупок ладонями — правая поверх левой. Массируйте живот по расходящейся спирали от пупка наружу, начав движение влево-вниз (против часовой стрелки) (рис. 3-38).

И мужчины, и женщины делают тридцать шесть витков расходящейся спирали. Последние витки ее должны проходить по внешнему краю брюшной полости.

Затем поменяйте направление движения на противоположное и по сходящейся спирали вернитесь к пупку за двадцать четыре витка. Каждый последующий виток должен проходить теперь все ближе к пупку. Для мужчин возвратное движение будет направлено против часовой стрелки, для женщин — по часовой стрелке (рис. 3-37 и 3-38).

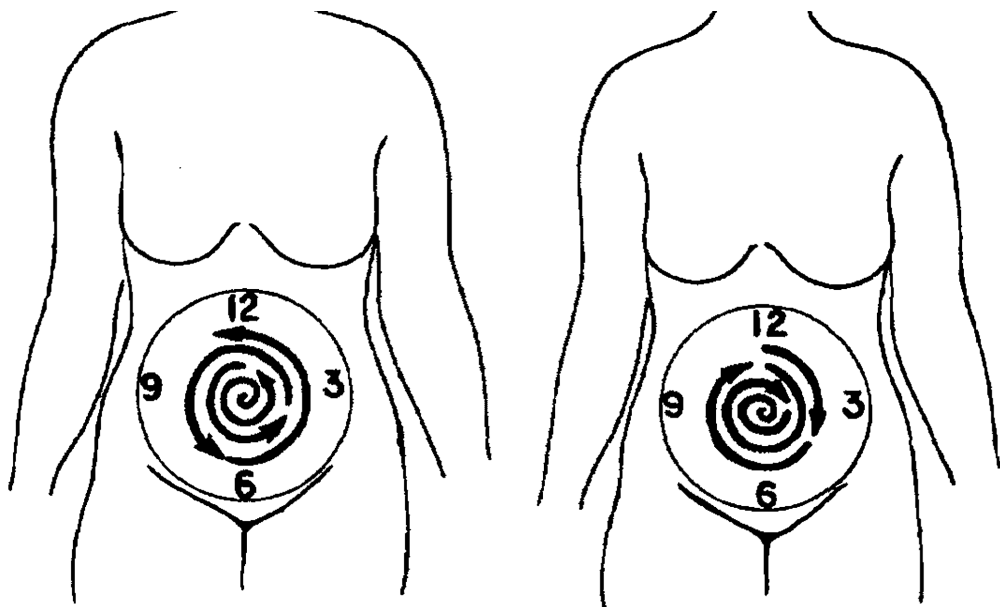




первый шаг - тридцать шесть расходящихся по часовой стрелке от пупка витков,

второй шаг - двадцать четыре сходящихся против часовой стрелки к пупку витка.

Рис. 3-37. Алгоритм собирания Ци для мужчин:  
первый шаг — тридцать шесть расходящихся по часовой стрелке от пупка витков, второй шаг — двадцать четыре сходящихся против часовой стрелки к пупку витка.



первый шаг - тридцать шесть расходящихся против часовой стрелки от пупка витков

второй шаг - двадцать четыре сходящихся по часовой стрелке к пупку витка

Рис. 3-38. Алгоритм собирания Ци для женщин:  
первый шаг — тридцать шесть расходящихся против часовой стрелки от пупка витков, второй шаг — двадцать четыре сходящихся по часовой стрелке к пупку витка.

На этом заканчивается цикл Медитации Внутренней Улыбки. Практиковать его следует утром, сразу же после пробуждения.

**Техника Медитации Внутренней Улыбки** — уникальный дар людям, преподнесенный даосскими Мастерами. ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ЕЩЕ НЕ ПРИДУМАЛО БОЛЕЕ РАДИКАЛЬНОГО СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ ЛЮБОГО СКОЛЬ УГОДНО МОЩНОГО СТРЕССА.

### **Шесть Исцеляющих Звуков**

Техника *Шести Звуков* применяется после Медитации *Внутренней Улыбки* для балансировки вибрационных характеристик органов и их общей резонансной функциональной настройки. При этом любые остаточные отрицательные проявления во внутренней энергетике органов автоматически трансформируются в положительные.

Наиболее предпочтительным сходным положением для практики *Шести Звуков* является положение сидя, хотя в отдельных случаях может быть использовано и любое другое исходное положение.

Прежде чем приступать к практике, следует отработать произнесение каждого звука и в точности выучить простую схему соответствия между звуками и органами.

Практикуя *Медитацию Шести Звуков*, необходимо тщательно отслеживать энергетическое состояние каждого органа и внимательно следить за всеми проявлениями отрицательности и трансформацией качества их энергии в положительное.

**Звук легких.** Поместите язык позади плотно сжатых зубов и с длинным медленным выдохом произносите шипящий звук ССССССССССССС..., напоминающий шипение тоненькой струйки пара, под высоким давлением вырывающегося из неисправного радиатора или парового

котла. Во время медленного вдоха улыбайтесь легким, визуализируя их в виде двух больших шаров лучистой силы белого цвета, и наполняя сознание ощущением мужества.

**Звук почек.** Сложите губы в трубочку, как бы намереваясь задуть свечу, и с длинным медленным выдохом произносите звук УУУУУУУУУУУУУУУУУУ... Во время вдоха улыбайтесь почкам, визуализируя их в виде ярких шаров лучистой сине-голубой силы. Почувствуйте в себе благородство.

**Звук печени.** С медленным длинным выдохом произносите звук ШШШШШШШШШШШШШШШШШШ... Во время вдоха улыбайтесь печени — яркому большому шару лучистой изумрудно-зеленой силы. Пусть вас охватит ощущение доброты.

**Звук сердца.** Широко откройте рот и с медленным длинным выдохом произносите звук ХХХААААААААА... Во время вдоха улыбайтесь сердцу — яркому шару алой лучистой силы. Ощутите любовь, радость и счастье.

**Звук селезенки, поджелудочной железы и желудка.** С медленным плавным выдохом произносите ХХХУУУ-УУУУУУУУУУУУ... УУУУУУУУУУ... в этом звуке более глубокое и грудное, чем УУУУ-УУУУУ... в звуке почек. Во время вдоха улыбайтесь селезенке, поджелудочной железе и желудку — объединяющему их большому шару ярко-желтой лучистой силы.

**Звук Тройственного Огня.** Его лучше всего практиковать лежа на спине в процессе расслабления после медитативной практики, С медленным плавным выдохом произносите звук ХХХИИИИИИИИИИИИИИ... Во время вдоха старайтесь ощутить мощную раскатывающую силу, этаким катком проходящую вдоль вашего тела и выравнивающую энергетический тонус всех его частей и органов.

На этом заканчивается *Медитация Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков*. Практикуя ее ежедневно, вы трансформируете эмоциональный мусор в положительные энергии. Это экономит ваше время и силы, позволяя более осознанно и эффективно действовать в повседневной жизни и продвигаться по пути духовного развития.



## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

### **Энергетическая подготовка к практике медитативных техник (энергетическая подготовка к световым оздоровительным медитациям)**

Начнем с изучения некоторых техник расслабления тела, открытия каналов и активации потока *Ци*. Это позволит вам привлечь к своим костям Универсальную Силу, Силу Высшей Сущности и Силу Земли, чтобы «промыть костный мозг» и впитать эти энергии, что способствует восстановлению и росту костного мозга. В результате также создается хороший фундамент для Микрокосмической Орбитальной Медитации, так как вы начинаете лучше чувствовать ту энергию, с которой вам предстоит работать. Описание этой подготовки занимает много времени, но сами движения достаточно просты. Как только вы их поймете, вам на них потребуется не больше нескольких минут.

**Формирование осознания своего тела.** Приняв удобную позу, расслабьтесь и пошлите внутрь себя *Улыбку*, сосредоточив свое внимание на межбровье, чтобы открыть и расширить его. Потом сконцентрируйтесь на освобождении мышц промежности.

**Спинальное дыхание и покачивания позвоночного столба.** Хотя спинальное дыхание и покачивания позвоночного столба не включены в эту главу, мы упоминаем о них потому, что эти два способа расслабления спинного мозга крайне важны и им необходимо уделять внимание перед каждым сеансом медитации. Подробное описание этих техник приведено в Приложении в конце книги.

**Техники для усиления ощущения Ци.** Вам необходимо научиться нескольким эффективным способам ощущения Ци. Потом вы должны изучить методы направления своей Ци и увеличения потока Ци к определенным участкам своего тела, которые включают использование сознания и глаз, воздействие на точки Микрокосмической Орбиты и дыхательные техники.

**Подготовка к Микрокосмической Орбитальной Медитации.** Подготовка к Микрокосмической Орбитальной Медитации включает создание спокойной и приятной обстановки, способствующей занятиям и точному выполнению процедур, необходимых для достижения хорошей позы для медитации.

**Активация Изначальной Ци и нижнего дан-тянь** (Раздувание Огня). Нижний дан-тянь (который находится между пупком, почками и сексуальным центром) — это основа даосской медитации, место, где мы начинаем и заканчиваем каждый цикл практики. Вы должны стать на путь пробуждения Изначальной Ци, накопленной в нижнем дан-тянь. Эта пробудившаяся Изначальная Ци будет потом использована для обеспечения циркуляции Ци по Микрокосмической Орбите.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАНИЯ СВОЕГО ТЕЛА**

Это упражнение можно выполнять стоя, сидя или лежа. Старайтесь держать позвоночник прямо, так, чтобы он создавал одну линию с бедрами, плечами и головой.

Если вы выбрали положение стоя, поставьте ноги на ширину плеч, распределив вес своего тела таким образом, чтобы 70% веса приходилось на пятки и 30% — на подъем свода стопы. Пальцы стопы держите слегка растопыренными.

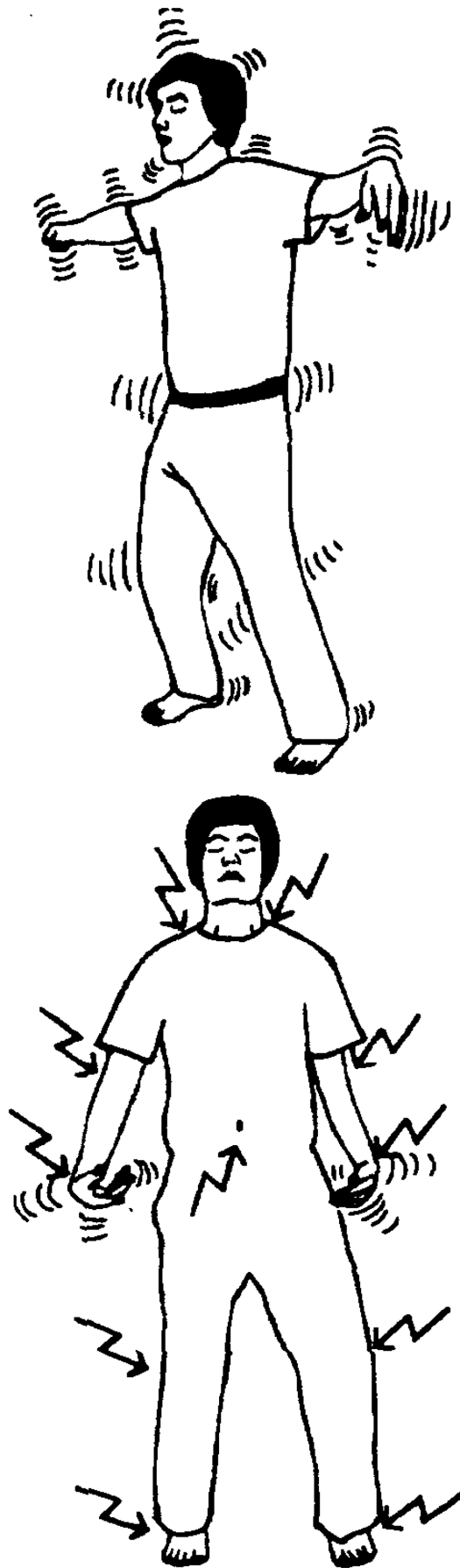


Рис. 4-1. Встряхнитесь всем телом, чтобы освободить суставы и почувствовать их открытыми.

## **Техника начального расслабления**

1. Расслабьте все суставы, слегка встряхивая туловище, руки и позвоночник (рис. 4-1). Отдохните, перенесите внимание на позвоночник, все суставы должны быть полностью расслаблены. Вы-прямите среднюю часть спины (область Т-11) и сохраняйте правильное положение позвоночника.

2. Расслабьте плечи, шею держите прямо. Голова должна ощущаться так, как будто она подвешена. Самое важное — это расслабление.

3. Колени должны быть расслабленными и гибкими, но сгибать их не следует. Необходимо, чтобы они были выпрямлены, но не зажаты, положение должно быть удобным.

4. Дышите нормально. Не старайтесь контролировать дыхание, а наоборот, постепенно постарайтесь о нем забыть. Дыхание должно быть естественным, легким и спокойным.

5. Если вы предпочитаете исходное положение сидя или лежа, правила остаются теми же: расслабьтесь и оставайтесь в удобном положении, спокойно поддерживая позвоночник в выровненном состоянии. Дышите естественно, не стараясь контролировать дыхание. Если вы сидите, ступни ног также должны находиться на ширине плеч и всей поверхностью опираться на пол. В лежачем положении можно положить под колени подушечку, чтобы обеспечить слегка изогнутое положение.

## **Техника открытия Третьего Глаза**

*Третий глаз* (межбровье) находится в небольшом углублении на лбу, расположенном чуть выше линии бровей посередине между ними (рис. 4-2). Когда благодаря медитации открывается эта точка, сознание открывается для истины, мудрости, благожелательности и психических энергий. Одновременно усиливаются скрытые силы



оздоровления и вибрации тела. Этот центр может использоваться для передачи энергии другим или для получения ее из космоса. Частоты, излучаемые *третьим глазом*, могут использоваться для изучения неизвестных сфер с целью освоения высших источников энергии. Усиливая и передавая частоты своих добродетелей, мы можем привлекать более высокие частоты и свет, поглощая их и используя внутри себя.

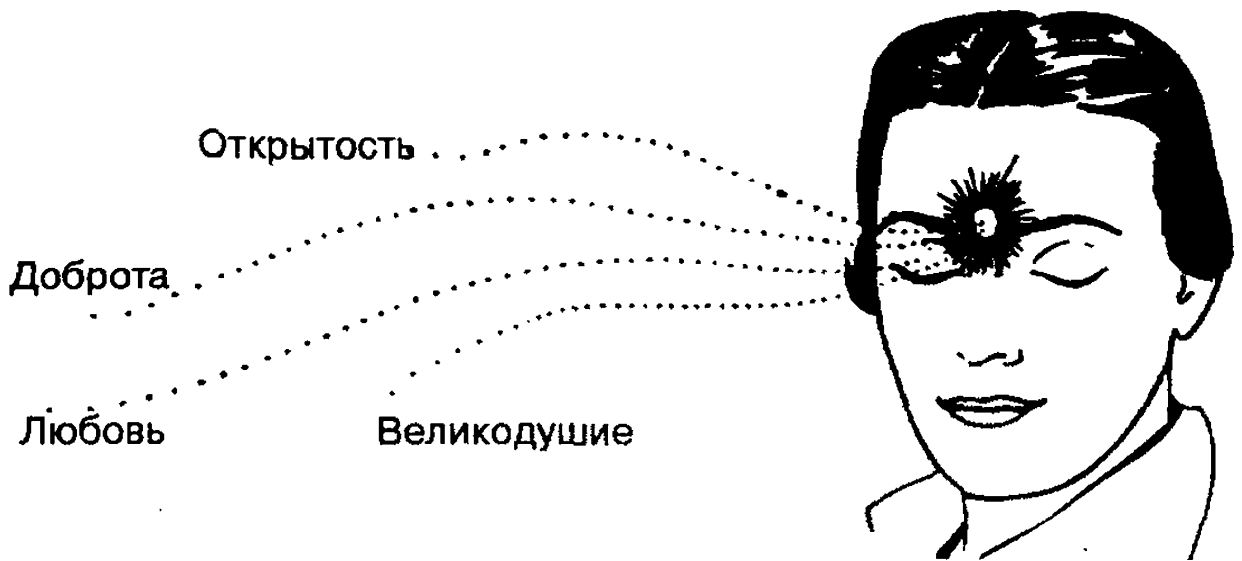


Рис. 4-2. Сосредоточить внимание на точке, расположенной в межбровье. Сконцентрировать там энергию любви, доброты, открытости и великодушия.

1. Первый шаг в открытии точки *третьего глаза* заключается в следующем: расслабив мышцы лба (между бровями) пошлите внутрь *Улыбку*. Для того чтобы добиться расслабления в этой области, можете ее помассировать, совершая спиралеобразные движения пальцами (рис. 4-3). Можно также согнуть указательные пальцы и слегка надавить вторыми суставами обоих пальцев на область *третьего глаза*, а затем медленно отвести их от этой точки, сохраняя давление сустава на сустав.

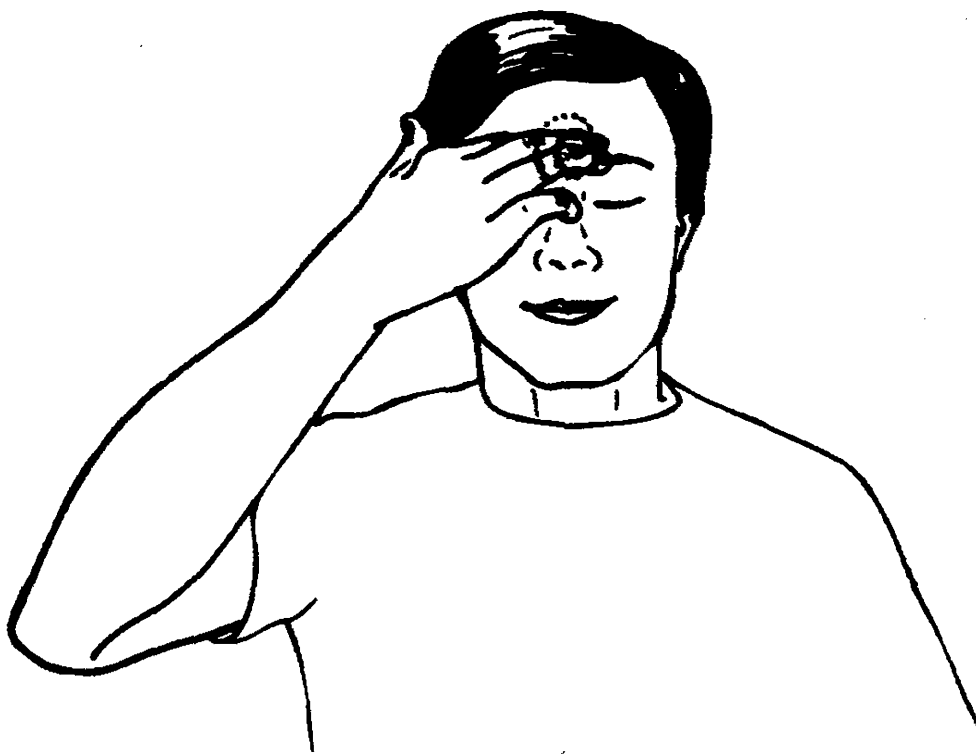


Рис. 4-3. Можно помочь себе с помощью спирального массажа межбровной открытости.

2. Сфокусируйте энергию своей *Улыбки* на этой точке, потом почувствуйте, как через нее излучается энергия *Улыбки*. Постарайтесь также почувствовать, как в вас растет открытость, доброта, любовь и великодушие. Энергия *Улыбки* постепенно возникает в сердце и излучается наружу через *третий глаз*.

3. Расслабьте тело, улыбнитесь сердцем и излучайте *Улыбку* через точку между бровями (рис. 4-4). Внутренние энергии успокоятся и качества Инь и Ян начнут приходить в равновесие.

### **Расслабление мышц промежности**

Центр, расположенный в области промежности (известный также как *Врата Жизни и Смерти*) находится между гениталиями и анальным отверстием (рис. 4-5). Этот центр крайне важен, потому что он управляет потоком сексуальной энергии, направляя ее к верхним цен-

трам и предотвращая утечку энергии органов через основание туловища (рис. 4-6). Промежность также считается «дном» для внутренних органов, потому что она должна противостоять давлению их совместного веса. Если промежность сохраняется сильной и здоровой, она поддерживает органы на месте, препятствуя их опущению и потере ими энергии через *Врата Жизни и Смерти*.

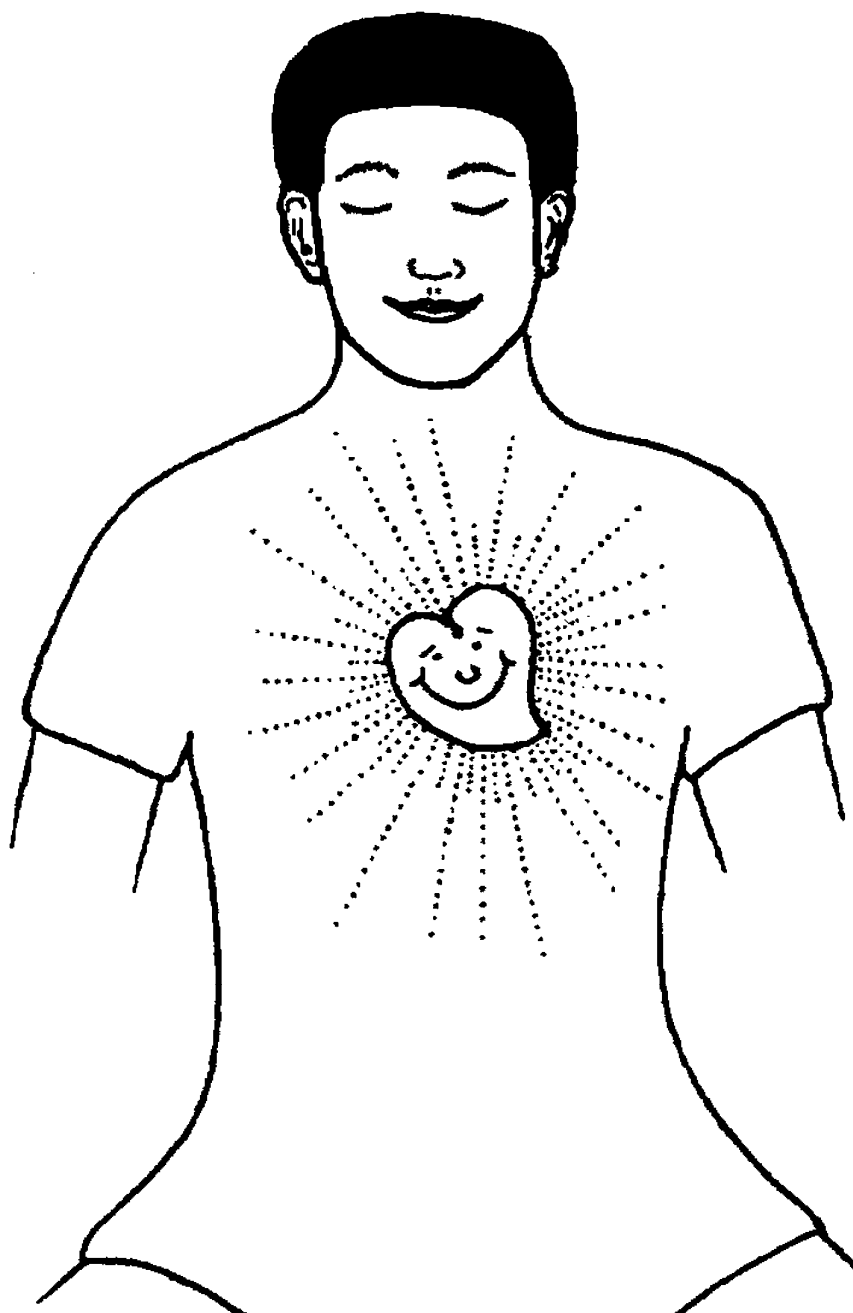


Рис. 4-4. Улыбнитесь сердцу и пусть сердце улыбнется вам в ответ, послав улыбку в точку между бровями.

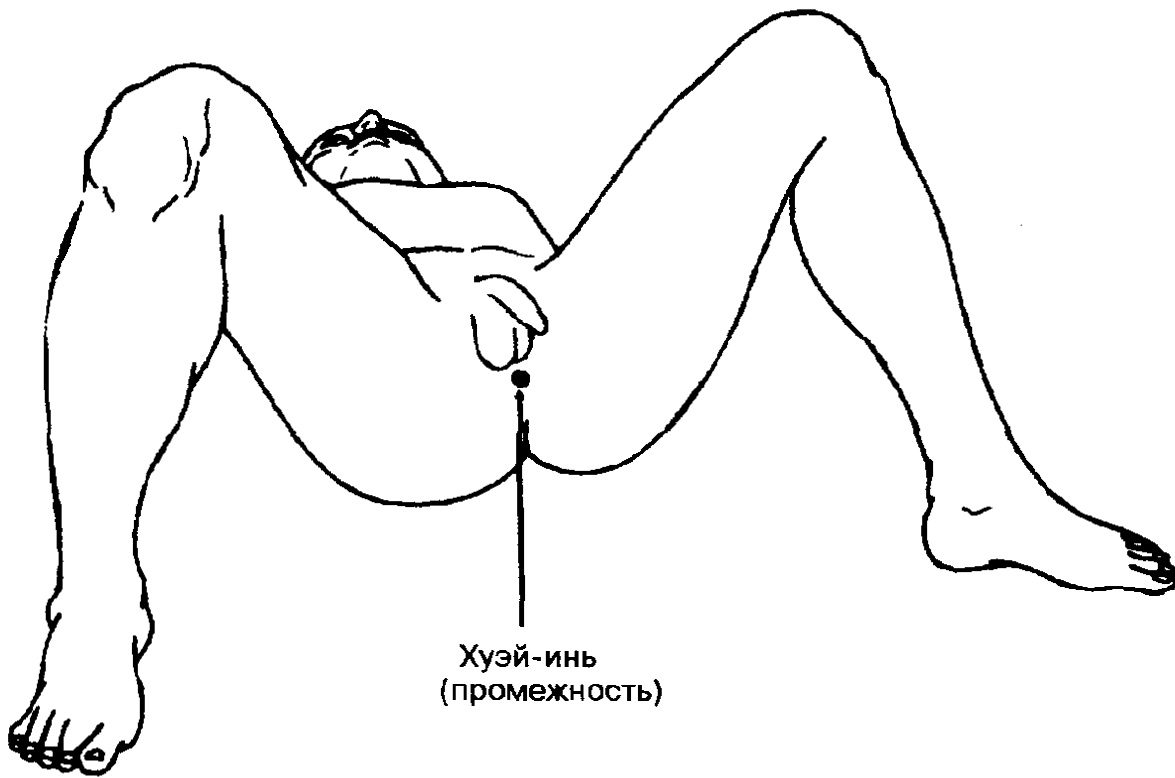


Рис. 4-5. Врата Жизни и Смерти у мужчин.

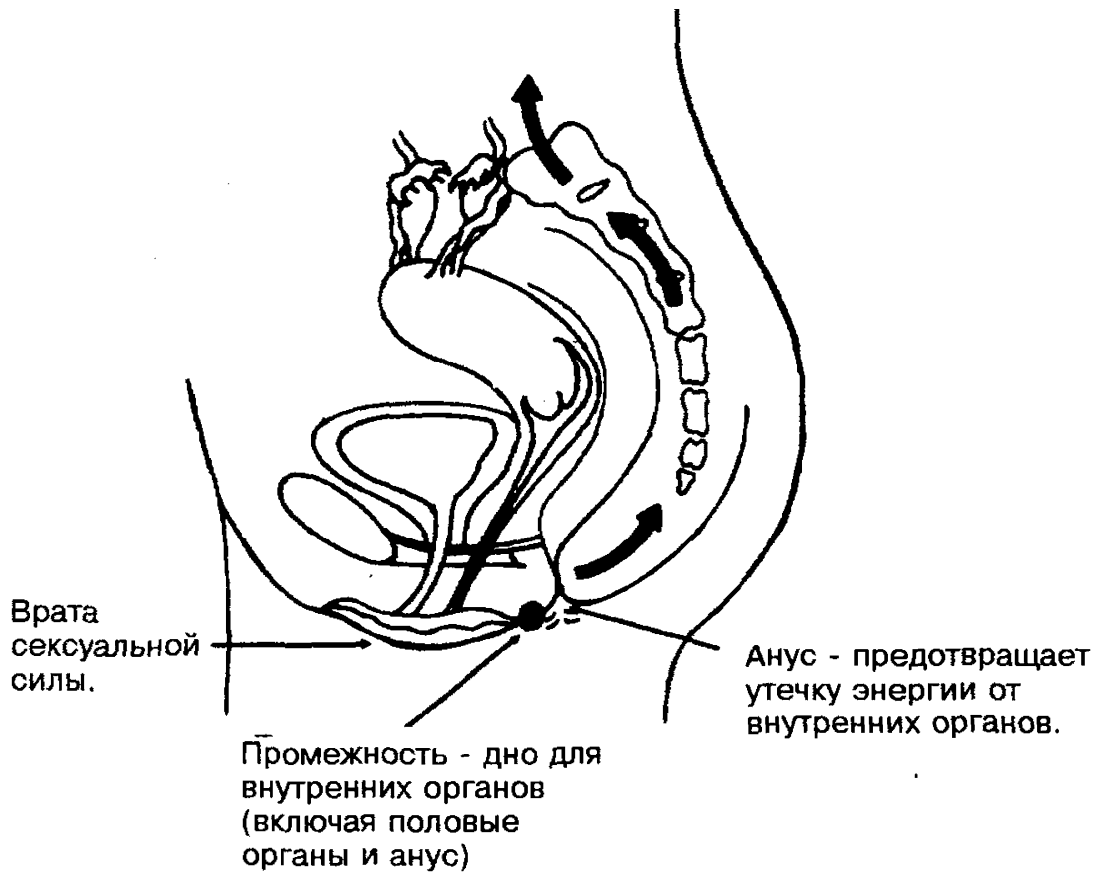


Рис. 4-6. Врата Жизни и Смерти у женщины.

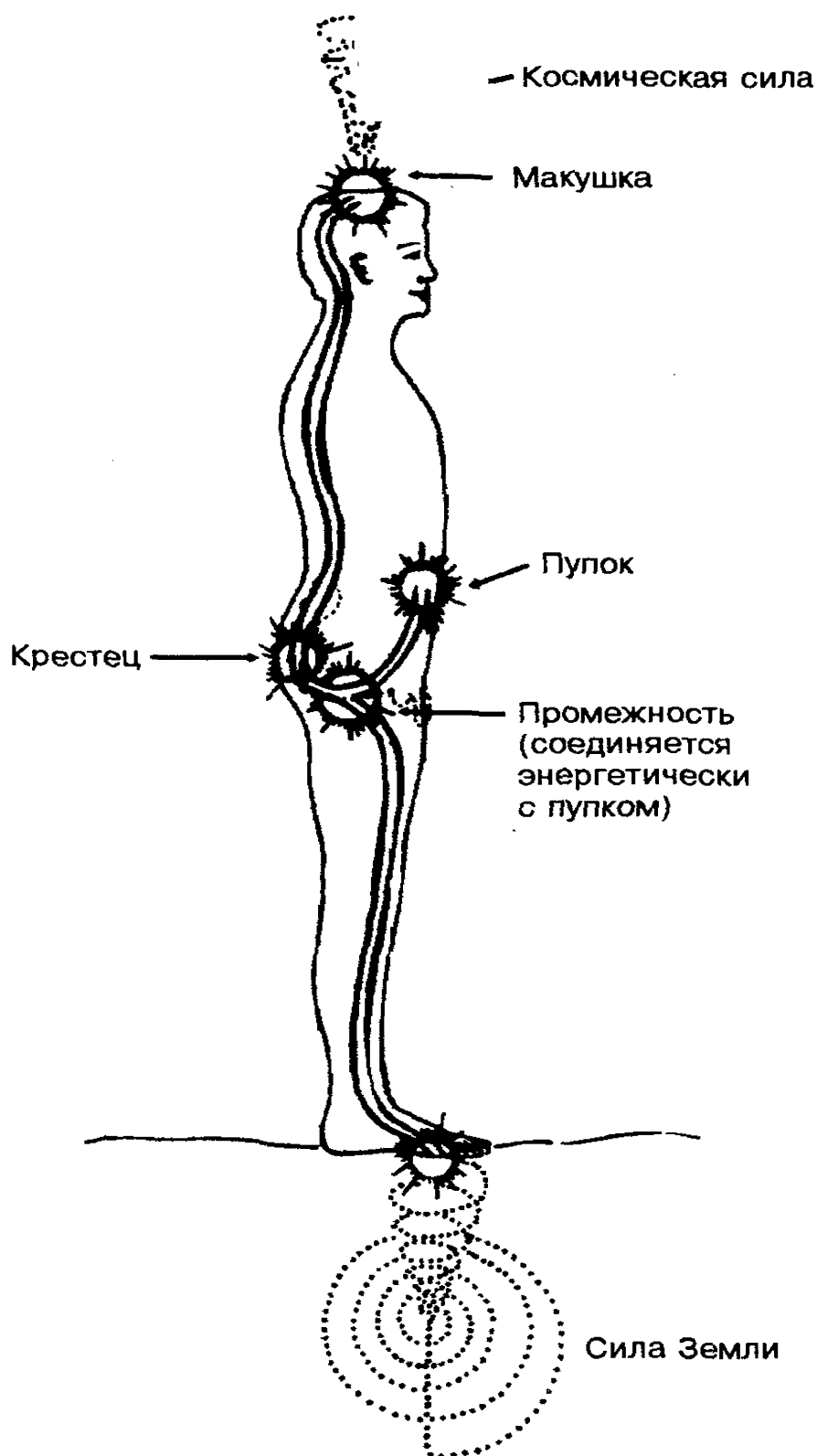


Рис. 4-7. Промежностное разветвление основных энергетических каналов тела. Промежность является центром, обеспечивающим энергетическую связь и нормальное взаимодействие между пупочный центром, крестцовым центром и «сердцами» головы и стоп, через которые в организм поступают энергии потоков Силы Земли и Универсальной Силы.

Этот центр соединяет тело с Силой Земли, которая может быть использована для очистки и омоложения спинного мозга. (Спинной мозг является одним из основных источников Ци). Это помогает открытию каналов и достижению равновесия между Высшей Сущностью и Универсальными Силами, поглощаемыми сверху (рис. 4-7).

Сексуальная энергия, проходя через область промежности и активизируясь, помогает установить связь между этими силами. Она вновь объединяет *Силу предшествующих небес* (изначальную жизненную силу, которую мы получаем от своих родителей) с *Силами последующих небес*, получаемыми нами из пищи, воздуха, солнца и звезд. Все энергии, которые мы впитываем после рождения, помогают нам поддерживать жизненную силу. Это взаимодействие зависит от крепости промежности и ее энергетического наполнения.

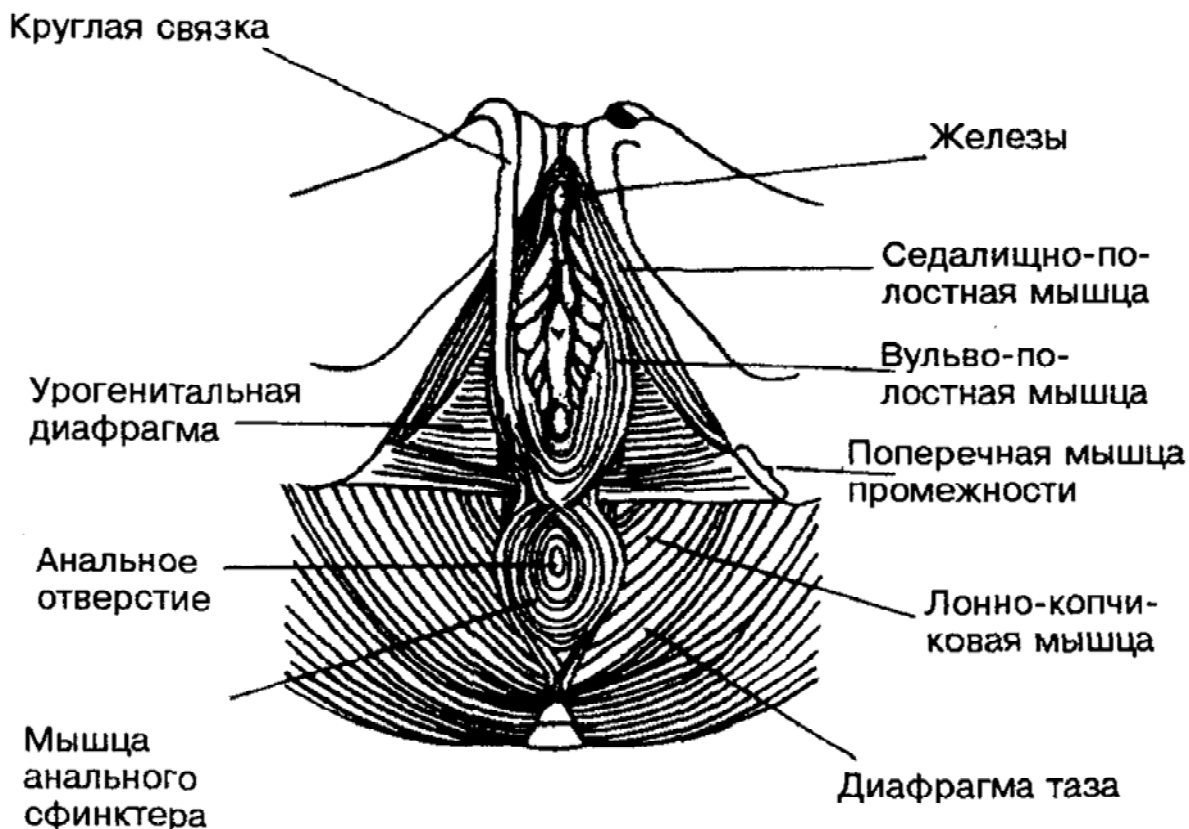


Рис. 4-8. Мышцы промежности.

Иногда расслабление мышц промежности (рис. 4-8) вызывает затруднения и одной из причин этого является то, что мы часто теряем ощущение их связи с копчиком и позвоночником. Когда они становятся слабыми и постоянно расслабленными, наша восприимчивость к болезням повышается.

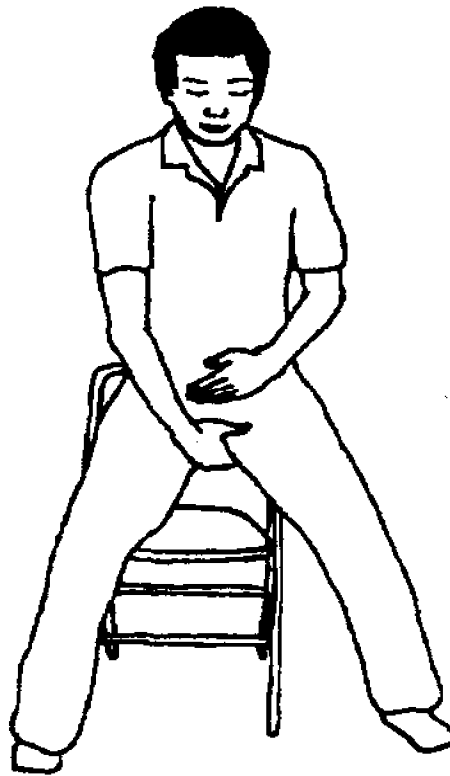


Рис. 4-9. Массаж промежности.

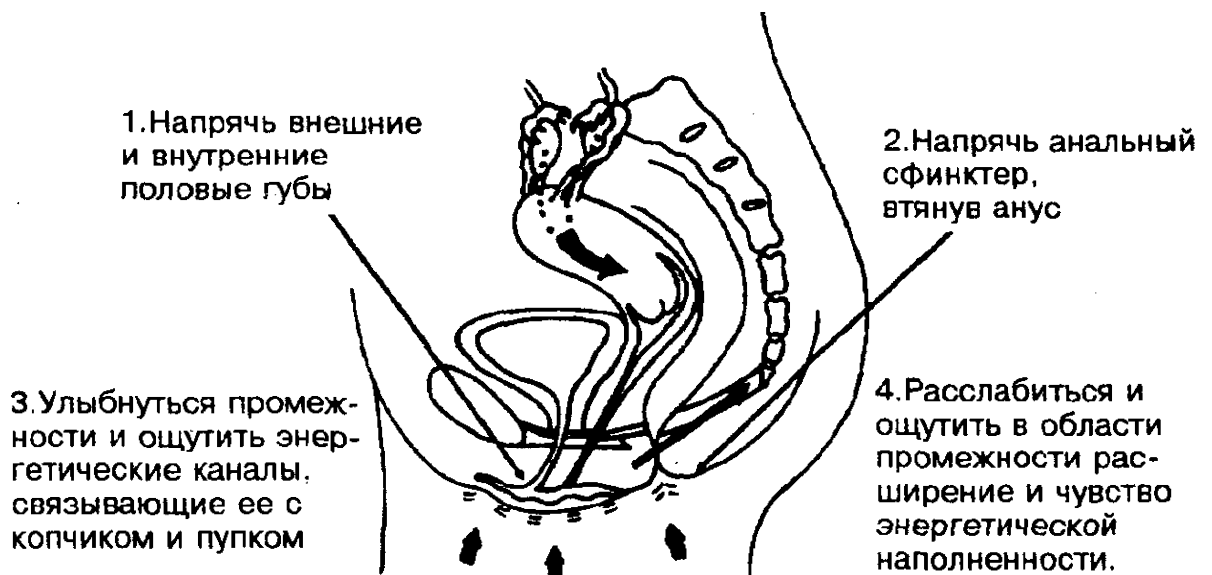


Рис. 4-10. Работа с мышцами промежности.

Повысить чувствительность этого центра помогают следующие упражнения:

1. С помощью пальцев массируйте область промежности до тех пор, пока не почувствуете, что она расслабилась (рис. 4-9), а потом напрягите мышцы вокруг нее.

2. **Мужчины.** Расслабьте и напрягите область промежности три, шесть или девять раз, всякий раз продолжая плотно сжимать мышцы около пяти секунд. Повторите упражнение от трех до шести раз.

**Женщины.** Расслабьте и напрягите область промежности два, четыре, шесть раз, всякий раз продолжая сжимать мышцы около пяти секунд (рис. 4-10). Повторите упражнение от трех до шести раз.

3. Расслабьтесь и направьте *Улыбку* в область промежности. Почувствуйте ее связь с копчиком и позвоночником.

### **Ощущение энергетических центров**

Вы должны научиться чувствовать энергию своего тела и отдельных его органов и желез. Это поможет вам научиться различать положительные и отрицательные влияния и использовать сознание и внутреннее зрение для того, чтобы превращать негативные эмоции в позитивные. Как только вы будете знать свои внутренние энергии, вам легче станет чувствовать Универсальную Силу, Силу Высшей Сущности и Силу Земли. При этом у разных людей могут возникать различные ощущения.

Некоторые могут чувствовать расширение или вздутие в области пупка. Другие чувствуют как теплеют внутренние поверхности ног, когда поток горячей энергии устремляется вниз к стопам. Если у вас возникают такие ощущения, вы можете впитать их костями, чтобы помочь обновлению костного мозга.

В половых органах может возникнуть чувство, похожее на слабый электрический разряд или особого вида



возбуждение. Потом оно может распространиться по всему телу, создавая равновесие внутренних и внешних энергий. Может возникнуть ощущение приятного покалывания во всем теле. Чтобы закончить упражнение, улыбнитесь, как при расслаблении межбровья, и направьте энергию *Улыбки* из сердца в область промежности. Вы можете практиковать *Улыбку*, расслабление *третьего глаза* и области промежности всякий раз, когда у вас появляется возможность несколько минут спокойно посидеть или полежать.

Как только вы освоите эти упражнения, у вас отпадет необходимость повторять их перед каждым сеансом медитации в качестве разминки. Наоборот, вы обнаружите, что они входят в общую практику Микрокосмической Орбиты.

### ТЕХНИКИ УСИЛЕНИЯ ОЩУЩЕНИЯ ЦИ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

#### Циркуляция Ци в Микрокосмической Орбите

##### *На что похоже ощущение Ци?*

Сущность Микрокосмической Орбитальной Медитации состоит в том, чтобы с помощью сознания заставить двигаться *Ци* через тело по кругу, который начинается и заканчивается в области пупка. Здесь будет естественным спросить:

«На что похоже ощущение *Ци*» и «Когда я ощущаю *Ци*, как мне заставить ее двигаться туда, куда я хочу?»

На самом деле энергия *Ци* всегда проходит через каждый участок вашего тела. Это жизненная сила, оживляющая ваше тело. Без нее не существует жизни! К сожалению, большинство из нас не знают, как определить ощущения, связанные с движением *Ци*.

*Ци* может вызывать много разных ощущений. Некоторые из наиболее распространенных — это покалывание, ощущение тепла, расширения, ощущение электрического тока (подобно ощущению статического электричества), магнитной энергии, пульсаций или что-то похожее на пробегание сквозь тело крохотных пузырьков газа. Это не есть сама по себе *Ци*, но это признаки возрастания *Ци* в этой области. Сама *Ци* — вещь более таинственная и неуловимая, не поддающаяся описанию. Сейчас для нас важнее всего обнаружение признаков движения *Ци*.

### ***Сознание управляет Ци***

В даосской классике существует высказывание: «Где ум, там и Ци». На чем бы мы ни сконцентрировали свое внимание, там начинает собираться и увеличиваться *Ци*. Поскольку *Ци* — это сила, стоящая за любым движением, простая концентрация внимания на любом участке тела вызовет возрастание нервной активности на этом участке. Она также может оказать влияние на мышечную активность, течение лимфатической жидкости и циркуляцию крови. Все эти системы приводятся в действие с помощью *Ци*, так что при увеличении активности этих систем циркуляция *Ци* в этой области должна возрасти. А это означает, что достаточно сконцентрировать внимание на какой-то области, чтобы автоматически воздействовать на направленный к ней поток *Ци* (рис. 4-11).

Изучая практику Микрокосмической Орбитальной Медитации, мы должны также изучить все разнообразие связанных с нею методик, применяемых для активации точек: движение по спирали, воздействие на точки, применение положений рук (мудры) и дыхание. Все эти методы помогают нам использовать больше умственной энергии для усиления концентрации на каждой точке. Чем тверже концентрация, тем сильнее движение *Ци*. Понимание этой связи является ключевым моментом в дос-

тижении эффективной практики Макрокосмической Орбитальной медитации.

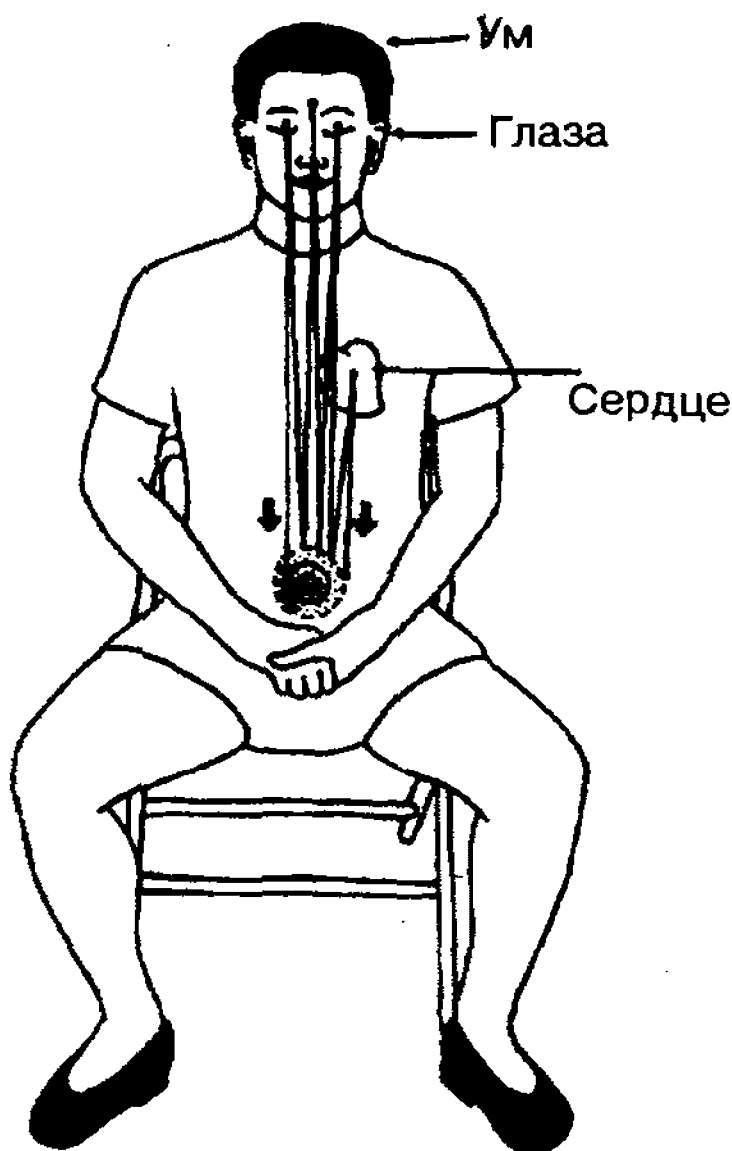


Рис. 4-11. Где ум, там и Ци.

Когда ваша энергия будет течь без всяких усилий и вы больше не будете нуждаться в применении рук, дыхания или спиралеобразных движений для активации точек, вы сможете достигнуть более высокого уровня в этом искусстве. Если вы затем почувствуете, что ваша ментальная концентрация достаточно сильна для того, чтобы собрать и направить Ци, не используя этих дополнительных

приемов, вы можете пользоваться ими по своему собственному усмотрению или вообще от них отказаться. Помните, что это просто вспомогательные методы, с помощью которых можно в случае необходимости усилить основную практику.

## Методы

### 1. *Спиральное вращение глазами: соответствие «глаза — сознание»*

Все в природе, начиная с водоворотов, смерчей, электронов, совершающих спиральные движения в клетках нашего тела, и кончая спиральными образованиями галактик и туманностей, движется по спирали. Спирали приводят к возникновению энергетических полей вихреобразных сил, которые собирают, вовлекают и сгущают другие энергии. Подобно природе, использующей спирали во всей Вселенной, мы можем использовать их для улучшения функций нашего тела во время медитации.

Этот метод позволяет нам с помощью силы сознания, глаз и сердца привлекать энергию к центрам своей Микрокосмической Орбиты, или Малого Небесного Круга, в каждом из этих центров направляя по спирали и сгущая Ци.

Вы должны обратить вовнутрь сознание и взгляд, чтобы осознать и почувствовать центры, концентрируясь отдельно на каждом из них, пока не возникнет ощущение энергии. После этого продолжайте использовать сознание и глаза для того, чтобы направлять энергию каждого центра по микрокосмическому пути последовательно к следующему центру, по очереди их активируя и соединяя энергетически, что создает кинестетическое (телесное) ощущение движения энергии по этой орбите.

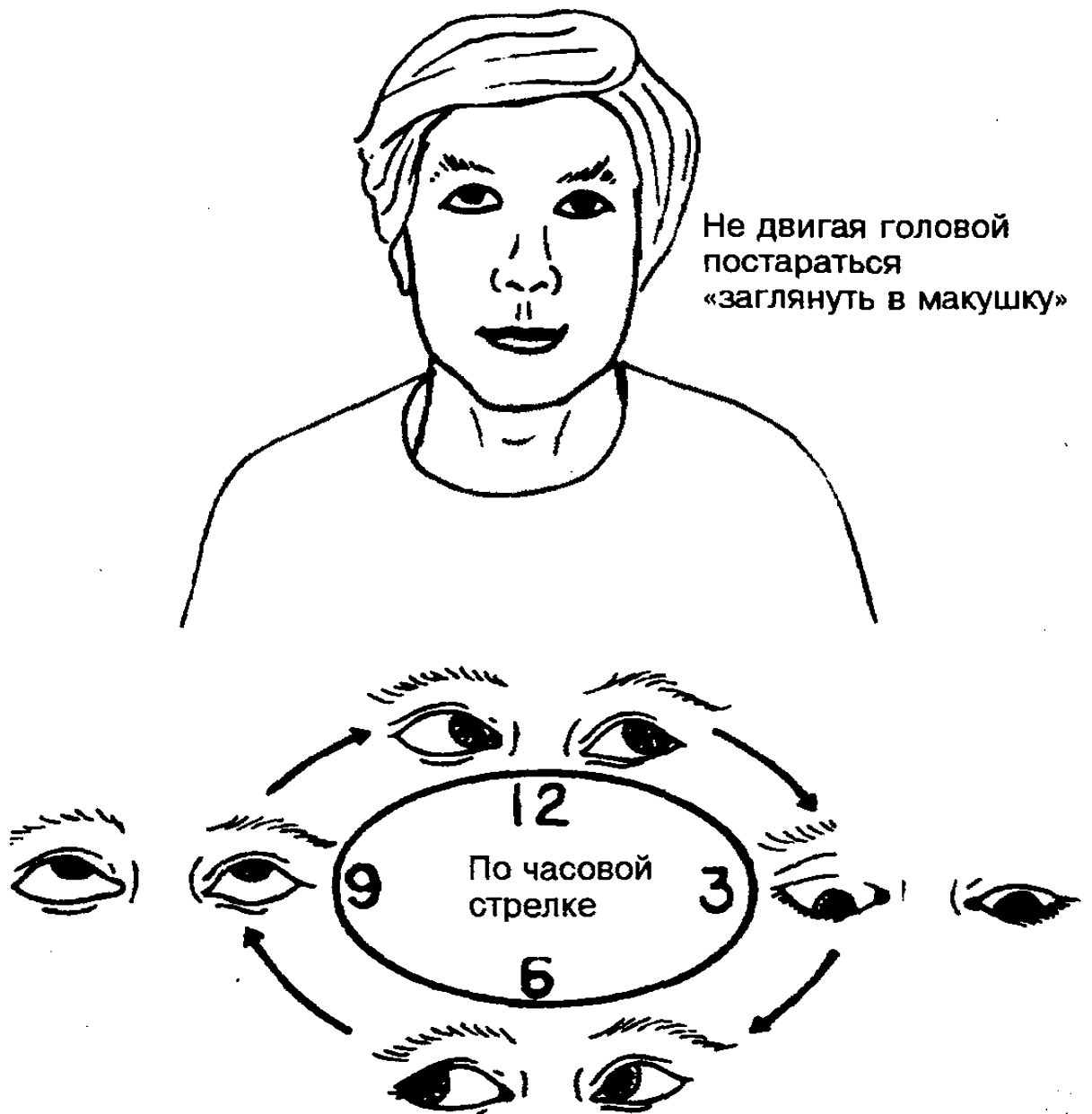


Рис. 4-12. Вращение глазами по часовой стрелке: начать сверху, сведя глаза к середине и подняв их как можно выше — постараться «заглянуть в макушку»; перемещать глаза по одной четверти оборота за раз, просматривая периферию поля зрения; вращение по часовой стрелке концентрирует и накапливает Ци.

Чтобы научиться использовать силу внутреннего зрения, вы можете осваивать ее постепенно, подобно тому как вы изучаете алфавит, прежде чем начнете учиться писать. В Микрокосмической Орбитальной Медитации мы используем все эти методы для усиления своей Ци. На

каждом начальном уровне энергия может ощущаться так, как будто поток ее проходит непосредственно под кожей или через поверхностные слои тела.

Сначала вы должны научиться чувствовать *Ци*, используя физические стимулы, создаваемые с помощью движения глаз, когда вы развиваете способность сознательного управления процессом спиральных движений. Если вам не удастся почувствовать *Ци* только с помощью сознания и движения глаз, попытайтесь в процессе обучения слегка воздействовать руками на каждую точку и сконцентрировать внимание за точкой контакта. (Со временем вы не будете нуждаться ни в движении глаз, ни в физической помощи).

Приведенные ниже упражнения помогут вам научиться чувствовать *Ци*, как только вы заставите ее двигаться по спирали в любой области своего тела.

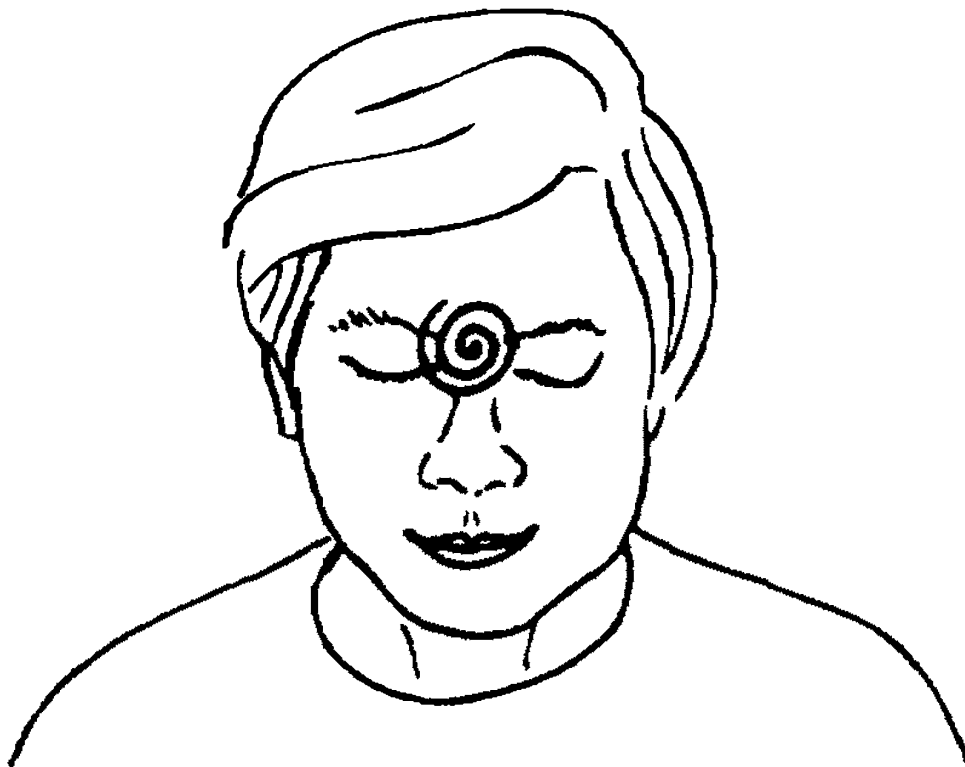


Рис. 4-13. Расслабиться и ощутить спиральный энергетический поток в межбровье.

**А. Движение энергии по спирали при открытых глазах** (рис. 4-12, 4-13 и 4-14). Движение по спирали от центра обеспечивает энергию для сгущения *Ци* в центре.

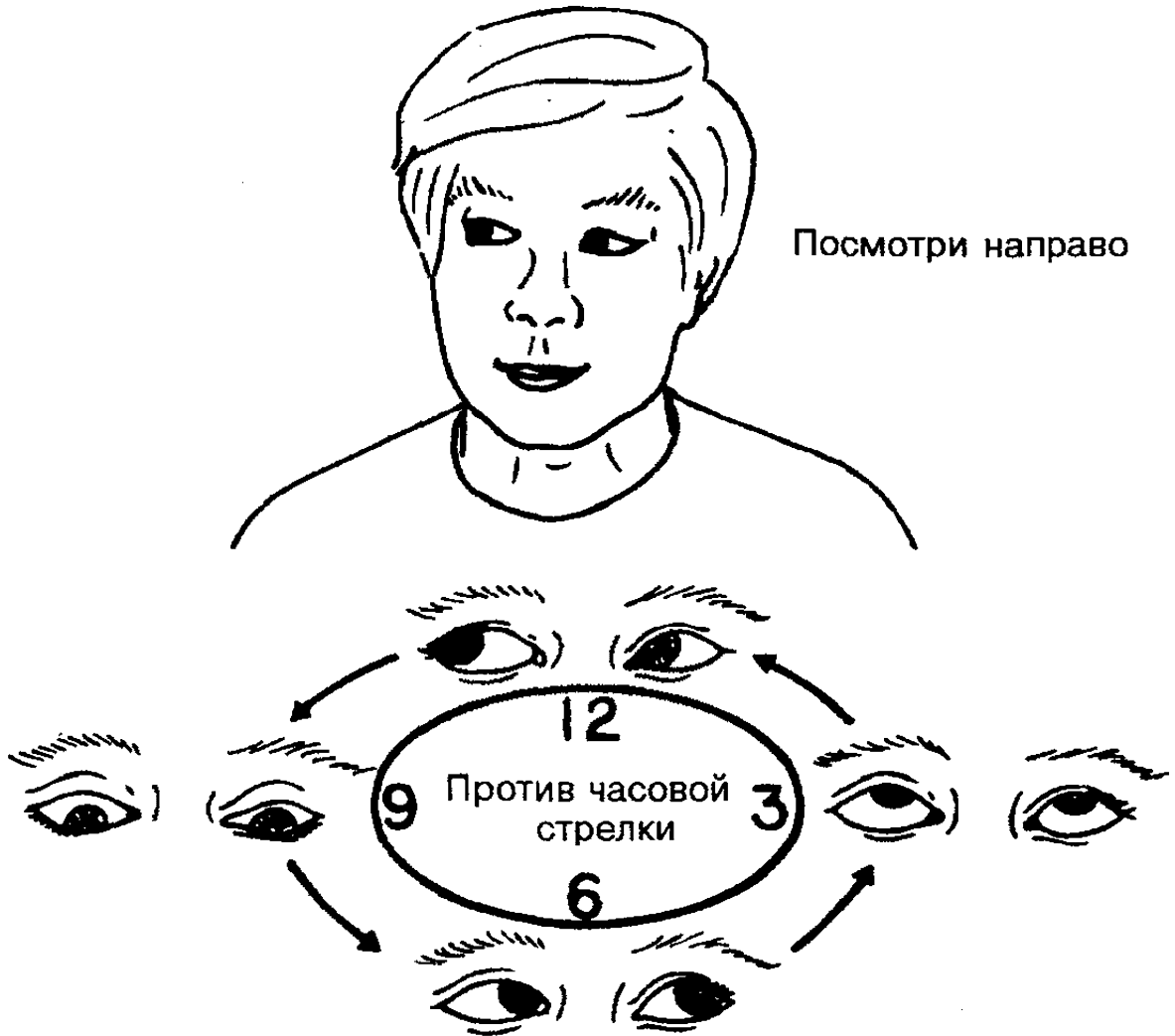


Рис. 4-14. Вращение глазами против часовой стрелки: начать справа; вращение против часовой стрелки обладает расширяющим эффектом и позволяет выйти за пределы тела, подключившись к внешним энергетическим потокам.

1. Откройте глаза и, держа голову неподвижно, посмотрите вверх на макушку, затем направо, затем прямо вниз и затем налево.
2. Опять посмотрите вверх.
3. Повторите от 9 до 36 раз.

4. Закройте глаза, вдохните и постарайтесь почувствовать энергию или шар *Ци*, возникший в результате движения по спирали. Выдохните и постарайтесь почувствовать энергию, собравшуюся в межбровье. Когда собравшаяся энергия достаточно велика, она должна изменить свое направление на обратное и расшириться, что ощущается как миниоргазм или взрыв, после чего ощущение давления исчезает.

5. Обратное движение глаз по спирали в направлении против часовой стрелки, от центра наружу, обеспечивает энергию для расширения внутренней *Ци* до соединения с наружной *Ци* вне тела. В момент максимального расширения поток меняет свое направление на противоположное и устремляется опять к вам.

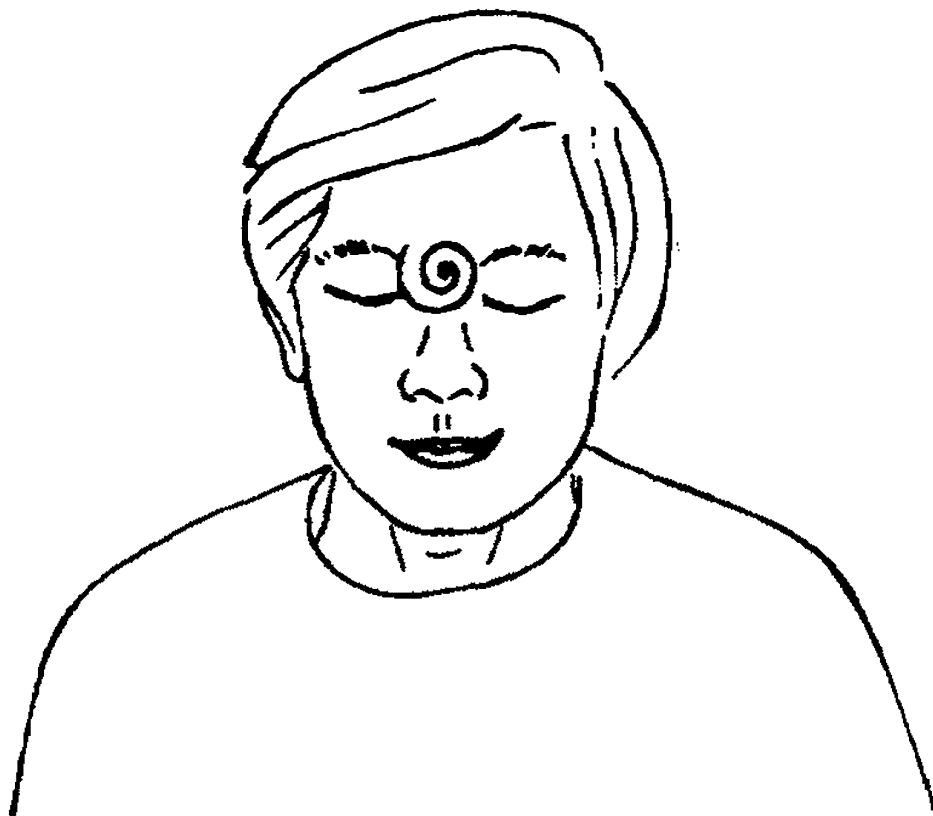


Рис. 4-15. Закройте глаза и, не совершая никаких движений головой, перемещайте глаза по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки.



Перемещая глаза против часовой стрелки, повторите все те же этапы, что и при движении глаз по часовой стрелке.

6. Это же упражнение можно выполнять и в горизонтальной плоскости: посмотрите вперед, затем посмотрите вправо, затем назад (слегка втяните глаза), затем влево. Потом повторите то же самое в обратном направлении. Такое движение глаз используется для того, чтобы собрать *Ци* в области пупка. Представьте шар в области пупка и вращайте его влево (если вы смотрите вниз — против часовой стрелки), а затем в обратном направлении по спирали вправо. Вы можете согласовать движение глаз с этим вращением. Некоторым даосам удается при этом визуализировать спиральное движение символа *Тай Ци*.

**Б. Направление энергии по спирали с помощью сознания/глаз при закрытых глазах.** Это упражнение не отличается от предыдущего, за исключением того, что оно выполняется с закрытыми глазами. Повторите его от 9 до 36 раз, осуществляя движение по часовой стрелке, затем то же самое — против часовой стрелки (рис. 4-15).

**В. Более высокий уровень направления энергии по спирали с помощью сознания/глаз без физического движения глаз.** Эти упражнения по-настоящему включают энергию сознания/глаз, они помогут вам научиться использовать «внутреннее зрение». Вы должны почувствовать определенный вид энергии и с помощью «внутреннего зрения» создать соответствующий мысленный образ в области макушки.

Внутреннее зрение можно использовать для внутренней самопроверки и, в случае необходимости, для того, чтобы помочь излечению отдельных своих органов.

1. Закройте глаза и, не совершая физических движений глазами (или головой), мысленно посмотрите вверх на макушку, затем вправо, затем прямо вниз, затем влево.

2. Опять посмотрите вверх.

3. Повторите упражнение от 9 до 36 раз.

4. Остановите мысленное движение глаз и постарайтесь почувствовать энергию, возникшую в результате движения по спирали.

5. Повторите те же движения по спирали против часовой стрелки.

6. Повторите упражнение с использованием внутреннего зрения, перемещая его направление в горизонтальной плоскости: вперед, вправо, назад и влево, а потом в обратном направлении.

*ПРИМЕЧАНИЕ! С этого момента вы можете использовать энергию сознания и для работы с внутренним зрением (если вы обладаете склонностью к визуализации) или же можете продолжать помогать спиральному движению энергии с помощью физического перемещения глаз.*

**Г. Наиболее высокий уровень использования сознания/глаз: сгущение и пульсация Ци за счет напряжения и расслабления.** Мы можем использовать уникальную мышечную энергию своих глаз как для активации своей Ци, так и для привлечения и сгущения неограниченной природной Ци.

Глаза служат внешним продолжением мозга. Они тесно связаны как с парасимпатической, так и с симпатической нервной системой. Глаза — это настолько важный орган, что четыре из двенадцати черепно-мозговых нервов предназначены исключительно для обеспечения зрения и управления глазными мышцами (рис. 4-16).

Мышцы радужной оболочки в соответствии с их функциями разделяются на Инь и Ян. Круговая мышца (мышцы зрачкового сфинктера) радужной оболочки служит для уменьшения размера зрачка, когда на него попадает слишком много света, поэтому она относится к Инь.

Она приводится в действие с помощью парасимпатической нервной системы, ответвления Инь нервной системы, которое связано с покоем и отдыхом, «реакцией расслабления», замедлением работы сердца и другими функциями Инь.

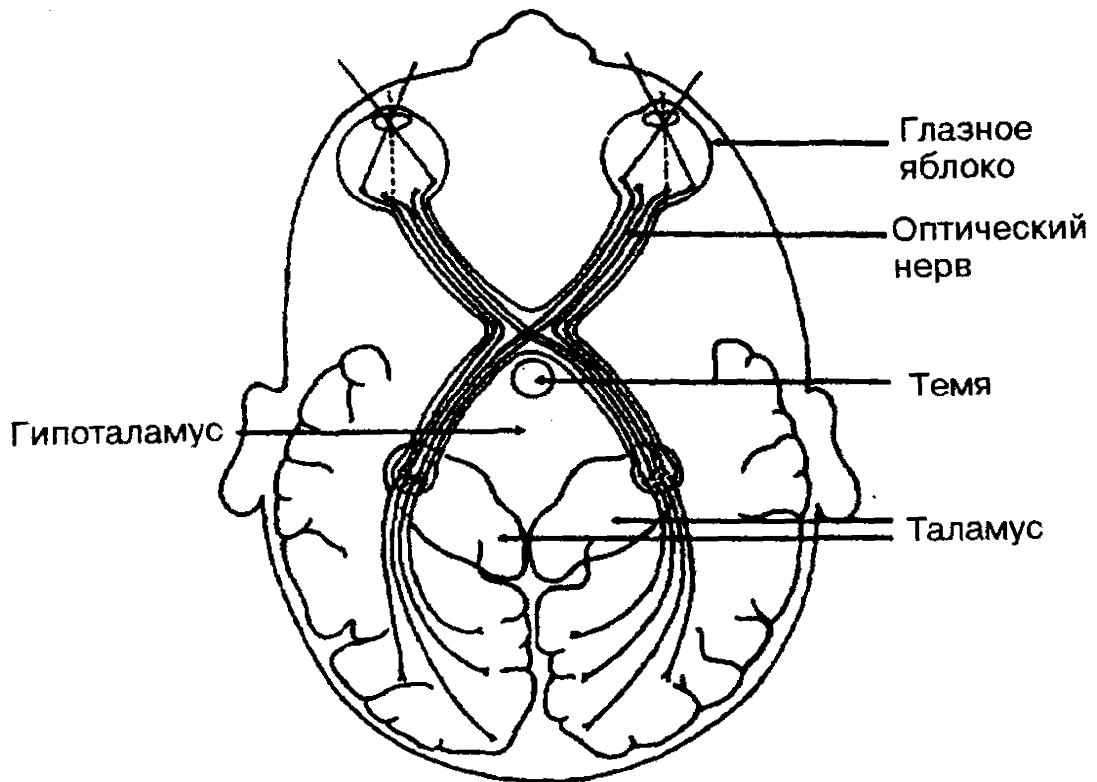


Рис. 4-16. Глаз — расширение мозга во внешний мир.

**Круговая мышца радужной оболочки** относится к *мышечным сфинктерам*, куда входят также сфинктеры, расположенные вокруг глаз и рта, анальный сфинктер (рис. 4-8), урогенитальная диафрагма, мышцы влагалища и пенис. Круговую мышцу подобного типа содержит также и сердце. Напряжение и расслабление радужной оболочки, а также других мышц вокруг глаза, помогает создавать и активизировать пульсирующий рефлекторный резонанс со всеми другими круговыми мышцами. Когда активизированы все эти мышцы, они обладают достаточной энергией для того, чтобы собрать и сконденсировать энергию сознания/глаз (рис. 4-18).

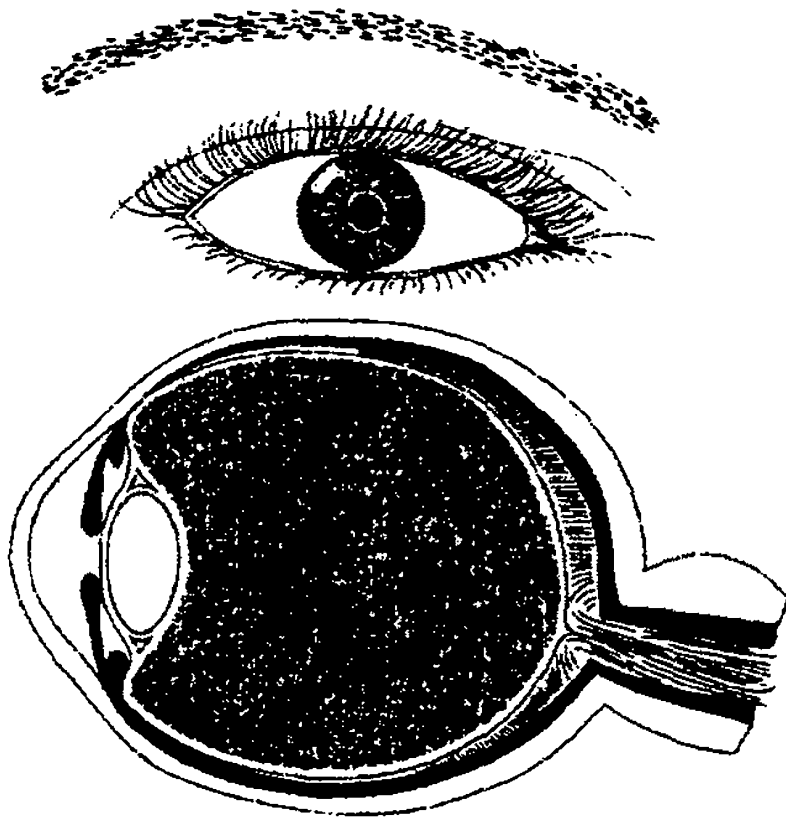


Рис. 4-17. Круговая мышца радужной оболочки.



Рис. 4-18. Активация кольцевых мышц глаз и рта усиливает энергетическое взаимодействие глаз и сознания.

**Радиальная мышца радужной оболочки** (расширяющая мышца зрачка) служит для расширения зрачка, она относится к Ян. Эта мышца приводится в действие с помощью симпатической нервной системы, ответвления Ян нервной системы, которое связано с реакцией «борьбы или полета» (англ. «fight or flight»), увеличением числа ударов сердца, ускорением дыхания и другими стрессовыми реакциями и реакциями на возникновение опасности. Радиальные мышцы обладают способностью расширения энергии и соединения с дальними энергиями. Кольцевые мышцы радужной оболочки обладают способностью втягивать и конденсировать эти дальние энергии.

При использовании наиболее высокого уровня энергии сознания/глаз вы сжимаете и расслабляете круговые мышцы радужных оболочек и мышцы вокруг глаза под воздействием света. Эти сжатия автоматически активизируют мышцы анального сфинктера и сфинктеров половых органов. Как только активизируется эта пульсация, вы обнаружите, что очень легко на вдохе втягивать энергию, а затем на выдохе, направляя внимание внутрь, сгущать ее.

Радужная оболочка очень чувствительна к свету, особенно солнечному. При ярком солнечном свете (Ян) мышцы радужной оболочки уменьшают размер зрачка (Инь), создавая энергию всасывания. При слабом свете (Инь) мышцы радужной оболочки увеличивают размер зрачка (Ян), позволяя вашей Ци расширяться.

***Тренировка сгущения света в теле*** (рис. 4-19).

Воспользуйтесь свечой или смотрите на солнечный диск. Самое безопасное для этого время — восход или заход солнца, когда оно находится прямо над горизонтом. Для защиты сетчатки от повреждения яркими солнечными лучами следует слегка сощурить глаза и медленно пе-

редвигать голову вперед и назад. На восходе и на закате можно смотреть на солнце, не щурясь. При отсутствии солнца воспользуйтесь свечой или лампой в 60 ватт, постепенно увеличивая ее мощность до 100 ватт.



Рис. 4-19. Конденсация световой энергии в теле.

1. Глядя на свет, сделайте вдох, посылая его через межбровье и рот, слегка прикройте веки, затенив радужные оболочки. Почувствуйте, как вы впитываете свет. Сохраняйте это состояние в течение 10-15 секунд.

2. Выдохните, приоткройте глаза и конденсируйте Ци во рту. Расслабьтесь и позвольте Ци расширяться во рту. Постепенно вы почувствуете, как солнечная сущность становится все плотнее и плотнее.

Если вы смотрите на яркий солнечный свет, сначала раз 20-30 моргните. Слегка прикройте глаза и смотрите на свет впереди себя. Сделайте слабый вдох, прикройте глаза сильнее и впитайте в себя свет. Подобным образом вы можете собирать сущность луны, только при этом нет необходимости моргать глазами и двигать головой (рис. 4-20). (См. главу 11, «Ци Луны и Солнца».)

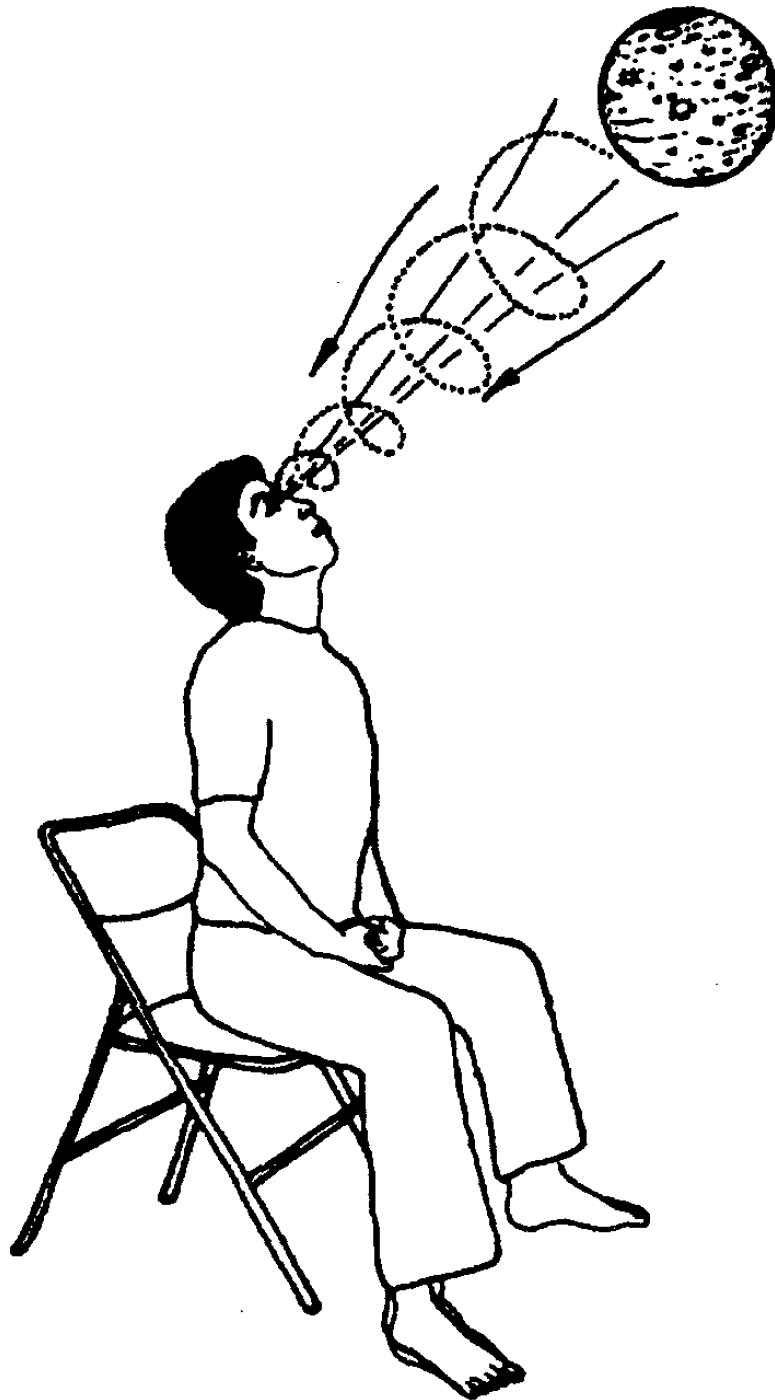


Рис. 4-20. Пристальное созерцание солнца или луны — практика накопления в теле энергии сущности света.

Далее вам следует включить в упражнение мышцы сфинктеров глаз, рта, ануса и промежности. Улыбка поможет активизировать мышцы сфинктеров глаз и рта.

3. Улыбнитесь, спокойно вдохните, прикройте глаза и слегка напрягите мышцы вокруг глаз и рта. Одновремен-

но вы почувствуете, как слегка напрягается анус, промежность и половые органы.

4. Сохраняйте это ощущение, пока энергия света вливается в ваше межбровье и рот, который при этом наполняется слюной.

5. Выдохните, приоткройте глаза и конденсируйте *Ци* света во рту, сосредоточив внимание при выдохе во рту и на слюне.

Не применяйте усилий, иначе почувствуете спазм в желудке. В случае спазма несколько раз выдохните и расслабьтесь, направляя выдох в область спазма, чтобы помочь от него избавиться. Можно также глотать слюну (которая накопилась вместе с *Ци* из поглощенного света), чтобы она попала в желудок (рис. 4-21).



Рис. 4-21. Сглатывание слюны и направление ее в желудок  
(Изначальная Сила)



6. Включите в работу язык. Вдохните, прижмите язык к верхнему нёбу, слегка прикройте глаза и напрягите все мышцы, как описано выше.

7. Выдохните и расслабьте язык, но пусть он продолжает касаться верхнего нёба. Повторите все действия (пункты 1-7) от шести до девяти раз и отдохните. Вы почувствуете, как шар *Ци* во рту увеличивается и язык начинает вибрировать, как будто по нему проходит электрический ток.

### ***2. Движения рук как средство выполнения энергетических манипуляций.***

**ПРИМЕЧАНИЕ!** *В этот раздел вошли объяснения различных методов, которые вам пригодятся при чтении следующих глав. Добившись успехов в своей практике, вы сможете вернуться к этим объяснениям.*

**А. Воздействие на точки.** Другим эффективным способом усиления ощущения *Ци* в каждом центре является воздействие на эту точку с помощью рук и концентрация за точкой контакта в процессе Микрокосмической Орбитальной Медитации.

Для того, чтобы воспользоваться этим способом, положите правую ладонь на область пупка, а левую руку или пальцы перемещайте таким образом, чтобы касаться той точки, или энергетического центра, на котором вы фокусируете свое внимание. При этом вы можете расположить ладонь таким образом, чтобы непосредственно над требуемым центром находилась точка *Лао-Гун*, расположенная в центре вашей ладони, или же просто можете касаться этого центра тремя средними пальцами руки (рис. 4-22). (Последнее особенно подходит для тех мест, где слишком неудобно использовать ладонь).

Руки изобилуют текущей по ним *Ци* и могут помочь направить дополнительную *Ци* в центры, чтобы активи-

зирать их. Кроме того, физическое воздействие на точки поможет вам лучше сфокусировать внимание на этих областях. Чем больше вы фокусируете сознание/глаза на каждой точке, тем больше вы собираете там Ци.

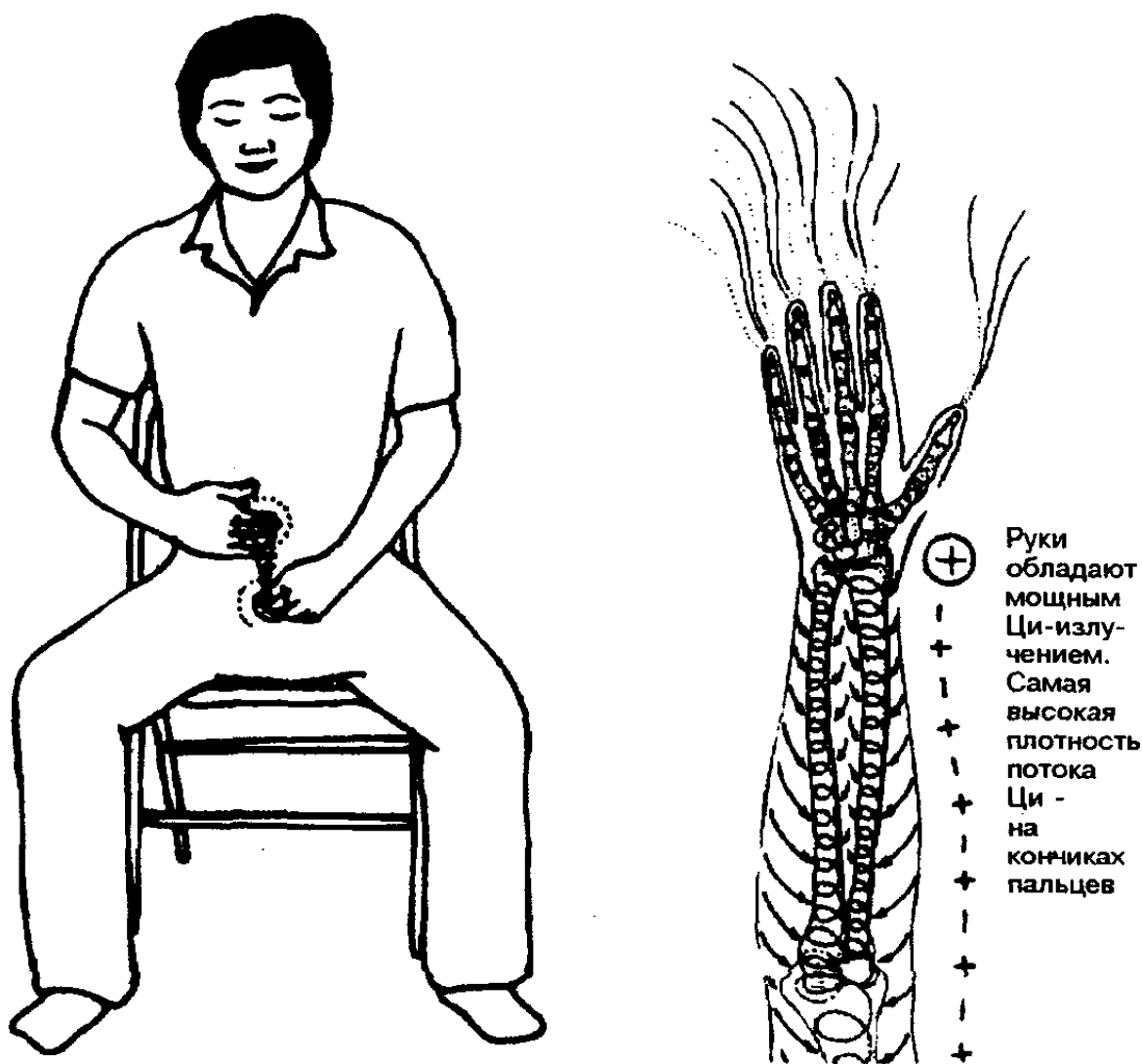


Рис. 4-22. Воздействие на область пупка и сексуальный центр.

В конечном счете, в результате тренировки ваша чувствительность к едва уловимым ощущениям Ци в каждом центре повысится, и вы больше не будете нуждаться в воздействии на каждую точку. Однако на ранних стадиях вашей практики воздействие на каждый энергетический центр значительно поможет вам в Микрокосмической Орбитальной Медитации.



Рис. 4-23. Использование точек *Лао-Гун* на ладонях для покрытия пупка и точки *Мин-Мэнь*.

**Б. Удерживание ладони над каждой точкой.** При использовании этого метода упор делается на лечение. Он может помочь вам усилить концентрацию внимания и увеличить внутреннюю чувствительность к органам, железам и нервной системе. Удерживая ладони над каждым центром и добавляя к своей мысленной концентрации их внешний фокус, вы можете помочь направить и сконденсировать энергию в каждом центре (рис. 4-23).

Располагая руки над каждой точкой, держите их на расстоянии 50-70 см от нее, пока не почувствуете энергию, излучаемую из ладони в каждый центр. Этот метод может быть также использован вами для лечения любого

собственного органа или железы. Так он позволяет использовать сознание для того, чтобы с помощью ладоней направлять Универсальную Силу (или свет) в любые болезненные области.

Такое использование рук позволяет также сконцентрировать внимание настолько, чтобы мысли не блуждали во время медитации. На этом уровне своей практики вы можете почувствовать, что энергия начинает глубже проникать в ваше тело. Когда вы в процессе практики научаетесь глубже видеть и чувствовать органы, в значительной степени улучшается ваша способность чувствовать связь между энергетическими каналами.

### ***3. Дыхание как средство управления потоком Ци.***

**А. Дыхание короткими вдохами для стимулирования потока Ци.** Дыхание короткими вдохами стимулирует поток *Ци*, поступающий в обонятельный нерв. Дыхание продолжительными вдохами стимулирует таламус, гипоталамус и гипофиз, которые активизируют мозговой центр и стимулируют нервы (рис. 4-24 и 4-25).

Дыхание короткими вдохами объединяет энергию сознания, глаз, сердца и дыхания для открытия любого энергетического центра (рис. 4-26). Для того, чтобы воспользоваться этой техникой, вы должны научиться задерживать дыхание, так как это обеспечивает конденсацию большого количества *Ци* в каждом центре. Каждый вдох должен состоять из трех, шести или больше мелких глотков воздуха. (Тем, кто не может надолго спокойно задерживать дыхание, лучше воспользоваться другими способами, пока у них не разовьется эта способность.) Дыхание мелкими вдохами особенно полезно тем, кто обладает малой энергией, или людям с нормальным энергетическим уровнем, которые тем не менее не могут почувствовать течение *Ци*.

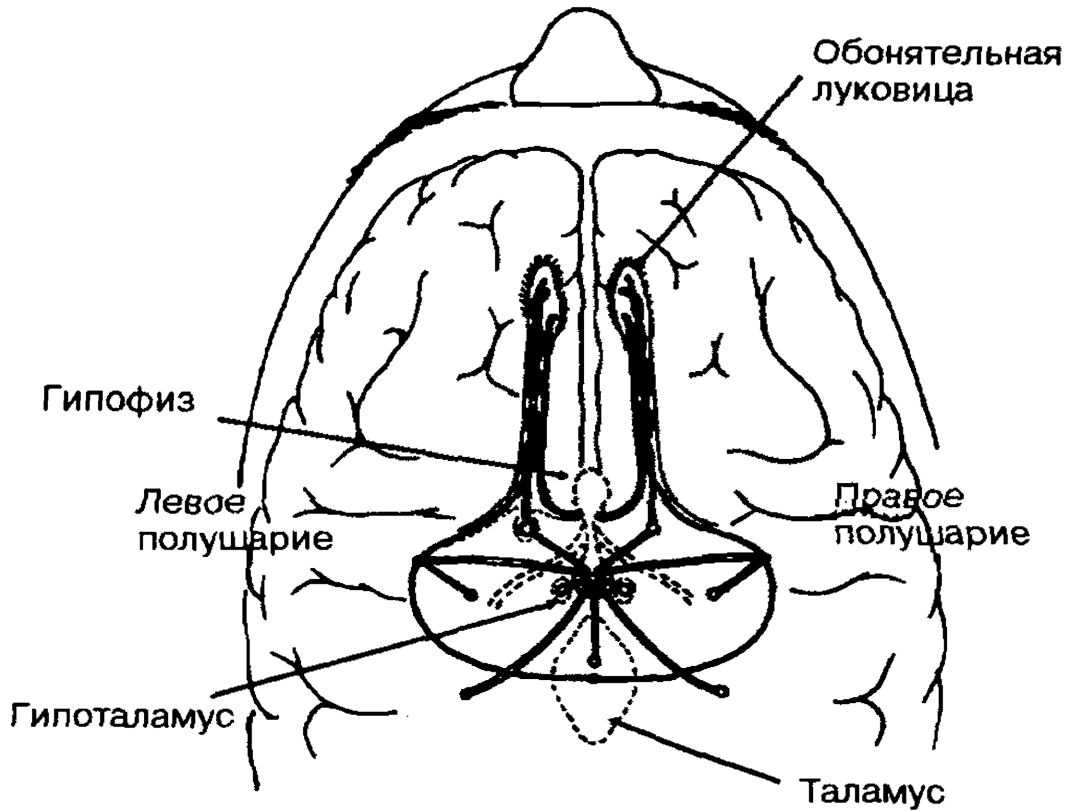


Рис. 4-24. Обонятельный нерв связан с таламусом и гипофизом. Обонятельная луковица соединяет гипоталамус со всеми остальными железами.

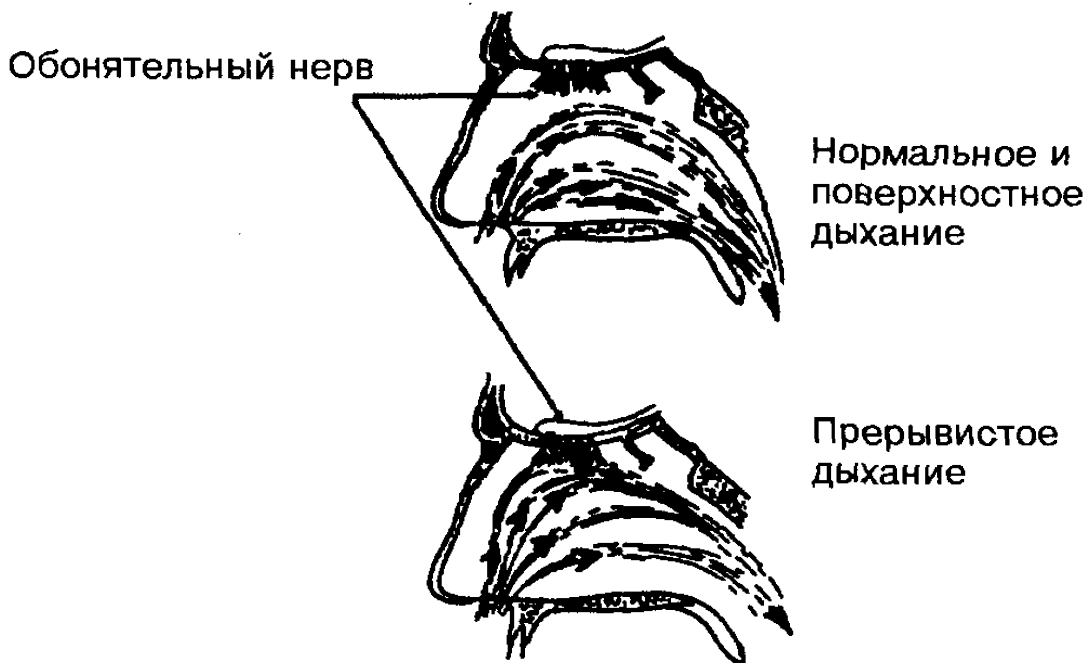


Рис. 4-25. Нормальное и поверхностное дыхание не стимулирует обонятельный нерв. Прерывистое дыхание короткими и продолжительными вдохами стимулирует обонятельную луковицу, а в результате — все остальные железы.



Рис. 4-26. Техника прерывистого дыхания позволяет добиться согласованного применения сил сознания; глаз, сердца и дыхания для контроля энергетических потоков и открытия любого энергетического центра

**ВНИМАНИЕ!** *Этой и любой другой техникой цигун, которая ведет к изменению естественных характеристик дыхания, следует пользоваться с осторожностью. в некоторых случаях, при очень тугой грудной клетке или ощущении тяжести в области живота, задержка дыхания может вызвать боли в груди. людям с болезнями легких или сердца, глаукомой, высоким кровяным давлением, гемофилией, атеросклерозом или тем, у кого имеются другие сердечные проблемы, применять этот метод нельзя.*

1. Сделайте несколько коротких вдохов, не производя выдоха, затем задержите дыхание на пять секунд, направляя по спирали энергию в каждом указанном центре. Потом выдохните, отдохните и повторите опять.

2. Теперь сосредоточьте внимание на области пупка. Сделайте от трех до шести коротких вдохов и, не выдыхая, направляйте каждый вдох в область пупка. Выдохните, сконденсируйте и удержите энергию дыхания в области пупка с помощью силы сознания/глаз.

3. Сначала направьте от трех до шести коротких вдохов к каждой точке. Со временем вам для активации каждой точки потребуется не больше 1-3 коротких вдохов, и тогда, если вы чувствуете себя достаточно комфортно, переходите к следующей точке, не делая выдоха. По мере совершенствования вы за один дыхательный цикл сможете охватывать несколько точек.

*ВНИМАНИЕ! Обязательно делайте выдох всякий раз, когда вы ощущаете какой-нибудь дискомфорт или неполноту дыхания! Увеличение задержки дыхания не способствует достижению лучших результатов, если вы делаете это с напряжением. Не напрягайтесь! Должно сохраняться расслабленное состояние и ощущение комфорта.*

**Б. Дыхание продолжительными вдохами для успокоения и конденсации сущности Ци (рис. 4-27).** Дыхание продолжительными вдохами полезно для беспокойных или сверхчувствительных людей, для снятия острой боли, в случае душевного возбуждения. Оно также используется для перехода от дыхания короткими вдохами к более глубокому медитативному состоянию.

1. Осознайте радужную оболочку и мышцы сфинктеров глаз, рта, ануса и промежности.

2. Сделайте слабый вдох и напрягите радужную оболочку и мышцы сфинктеров. Дышите медленно и спокойно, как будто вы протягиваете шелковую нить через

межбровье и через рот, и медленно направляйте дыхание к каждой точке. Начинайте с пупка.



Рис. 4-27. Дыхание продолжительными вдохами.

3. Потом сделайте выдох и расслабьте все мышцы, медленно и спокойно направляя выдох к энергетическому центру и ощущая, как вы удерживаете в нем сущность *Ци* (даже во время выдоха). В конце выдоха сконденсируйте *Ци* в центре. После выдоха сделайте короткую паузу. Во время паузы, если ваше дыхание активизировало этот центр, вы почувствуете больше энергии.

Следите за тем, чтобы сохранять 95% осознания Изначальной Силы позади пупка и перед почками (даже ес-



ли вы концентрируете внимание на других точках вдоль канала).

**В. Внутреннее дыхание: спонтанная пульсация Ци.** Существуют тысячи дыхательных техник *Цигун*. Эти техники могут оказаться очень полезными для того, чтобы помочь движению и направлению энергии в начале обучения. В конечном счете вы захотите идти дальше без них, «получить ученую степень» и позволить внутреннему дыханию, или *Ци*, циркулировать под действием сознания/глаз естественным образом.

Внутреннее дыхание — это значительно более мягкий и спокойный метод, чем дыхание короткими вдохами. В этом случае дыхание должно быть продолжительным, медленным, мягким, спокойным, гладким, глубоким и ровным. Ни в коем случае нельзя применять усилие, стараться сделать его продолжительнее, медленнее, мягче и т. п. Оно должно быть подобно воде: если не вмешиваться в течение воды, любые взвешенные породы постепенно оседают на дно, вода становится чистой, и не нужны никакие усилия, чтобы ее отфильтровать. Подобным образом волны на ее поверхности постепенно утихают и поверхность становится спокойной и неподвижной, как зеркало.

В Даосской литературе часто упоминается *У Вэй*, или «неделание». Мы можем сказать, что при *неделании* ничто не остается несделанным, вещи сами заботятся о себе. Именно так мы достигаем внутреннего дыхания: когда мы перестаем заботиться о том, чтобы дышать каким-то определенным образом, тело берет это на себя, и естественное состояние внутреннего дыхания возникает само по себе. На более высоких уровнях внешнее дыхание может вообще на короткие периоды времени прекращаться, что не оказывает никакого болезненного воздействия.

В результате возникает состояние глубокой релаксации и повышенной внутренней чувствительности. Поток внутреннего дыхания и Ци могут течь в собственном темпе, и поток Ци, в свою очередь, будет управлять темпом дыхания.

## ПОДГОТОВКА К МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ

### Подготовка окружающей обстановки

**Найдите спокойное место для медитации.** Когда вы начинаете заниматься медитацией, лучше найти место, где ничто не будет вас отвлекать. Однако, как только вы полностью овладеете Микрокосмической Орбитальной Медитацией, вы сможете медитировать где угодно и в любое время: когда вы гуляете, стоите в очереди, ведете свою машину, лежите в постели.

Некоторые места содержат природную спокойную Ци, и именно они могут помочь вам настроиться на медитативный лад. Люди, занимающиеся медитацией, традиционно ищут место в горах, в лесу, в пещере, в парке, в монастыре или в красиво оборудованных специальных помещениях. Если вам однажды удалось найти такое место, вы всегда сможете воскресить его в памяти. Большинство из нас живет в городах или предместьях и ведет активный образ жизни. В таком случае вам лучше всего приспособить отдельную комнату или устроиться в углу своей комнаты и вызвать в памяти свою связь с силами природы.

**Ваше место для медитации должно быть чистым и приятным.** Его хорошо украсить свежими цветами. (Однако кактусы обычно мешают энергетической медитации.) Энергия некоторых растений может быть не согла-

сована с вашей, некоторые из них могут по-настоящему истощить ваши силы и даже вызвать болезнь. Для того чтобы в этом разобраться, нужно стать перед деревом или цветком и протянуть правую руку, чтобы почувствовать их. Тренируйте правую руку, чтобы с ее помощью вы могли быстро определять положительные энергии, а левую — чтобы быстро определять отрицательные энергии. Попробуйте сначала прочувствовать любые приятные ощущения в правой руке, а затем встряхните левую ладонь, предварительно ее расслабив, и поместите ее над тем же растением, чтобы почувствовать негативные ощущения. В каждой из рук возникнут ощущения, свидетельствующие об энергии, выделяемой растением; вы никогда не получите хороших и плохих ощущений от одного и того же растения. Постарайтесь почувствовать разницу между ощущениями обеих рук. Постепенно вы приобретете способность отличать хорошие ощущения от плохих.

После того как ваша правая рука научится чувствовать положительные энергии, а ваша левая — отрицательные, вы без труда можете их сравнивать. Если вам нравится какое-то конкретное ощущение, перенесите его внутрь и прочувствуйте, как оно влияет на вас и ваши энергии. Если вам не нравятся энергии, которые вы чувствуете у растения, вынесите его из комнаты или избавьтесь от него. (Как только у вас возникнет хорошее ощущение, вы не должны чувствовать ничего отрицательного, исходящего от этого растения.)

Приятное произведение искусства или естественное окружение также помогают создать подходящую атмосферу для медитации. Лучше всего, если в выбранном вами месте вне дома вы чувствуете себя уединенно и если поблизости не будут ходить люди, которые могут прервать ваши занятия. Когда вы занимаетесь медитацией,

держите всех своих домашних животных подальше от этого места. Животные обладают своими собственными энергиями, которые могут смешиваться с вашими энергиями или помешать их течению. Кроме того, вас может отвлекать их запах, когда вы пытаетесь успокоиться.

**Избегайте прерываний.** Для ваших занятий будет лучше, если вы так стратегически их спланируете, чтобы вас не прерывали. Намечайте занятия медитацией на раннее утро, когда еще не встали остальные члены вашей семьи и не начал звонить телефон. Утро — это обычно наилучшее время для занятий, потому что тело отдохнуло, воздух свежий и сама земля выделяет энергию. Если вы «сова», ночь — тоже прекрасное время для медитации. Основное — это выбрать время, когда вам хорошо работается в соответствии с вашими собственными ритмами и распорядком.

Когда вы готовитесь к медитации, включите автоответчик и выключите звонок телефона или снимите трубку. Если вы должны заниматься медитацией, когда все домочадцы дома и не спят, договоритесь с ними, чтобы они вас в это время не беспокоили. Если они к вашим занятиям относятся с неодобрением, скажите им, что хотите отдохнуть, — а это на самом деле соответствует истине — и что вы не будете отвечать ни на какие звонки.

Каждый человек имеет право на некоторое количество спокойного времени для восстановления своих сил, а именно это и делает медитация. Когда вы восстанавливаете свои силы, вы гораздо больше можете дать окружающим. Если вы сами не заботитесь о себе, в какой-то момент другие будут вынуждены заботиться о вас!

Физическая гигиена для большинства из нас вошла в привычку — мы не представляем, как можно начать день, не почистив зубы или не причесав волосы. Еще важнее психическая гигиена, хотя большинство из нас ею пре-

небрегает. Если вы каждый день будете выделять время для очистки своих эмоциональных, энергетических и физических тел, очень скоро вас ждет вознаграждение в любой сфере вашей жизни.

### **Сохранение энергии и очистка тела с помощью соответствующего очищения и диеты**

На начальных стадиях обучения Микрокосмической Орбитальной Медитации лучше всего сохранять свою энергию и очищать себя. Если вы можете, в течение первых ста дней практики воздержитесь от половой жизни, чтобы сохранить сексуальную энергию и создать резервуар избыточной *Ци* для помощи открытию Микрокосмической Орбиты. Намеренный целибат может оказаться легким и вполне приятным, если вы в своей практике будете использовать даосские методы укрепления своей сексуальности. (Для того чтобы яснее себе это представить, обратитесь к другим даосским источникам по оздоровлению, где приводятся описания того, как развить сексуальную энергию.)

Даосы, придавая большое значение умеренности, хорошо понимают, что для многих людей соблюдение целибата — нелегкая задача, поэтому это лишь рекомендация, а не безусловное требование. Рекомендуется также сократить в своем рационе количество мяса, рыбы и птицы, и для очистки пищеварительного тракта есть больше пищи, содержащей клетчатку. Пока вы не будете нуждаться исключительно в вегетарианской пище, рекомендуется в течение первых ста дней практики соблюдать диету, которая примерно на 80% состоит из круп и растительной пищи, на 10-15% из рыбы и только на 5% из мяса, предпочтительно птичьего.

## **Расслабление, растяжка и разогрев тела перед медитацией**

Когда вы обеспечили себе спокойное место и готовы к медитации, очень полезно перед тем, как приступить к занятиям, сначала затратить несколько минут на повышение гибкости тела, в частности, позвоночника.

В оздоровительном Дао рекомендуется перед медитацией сделать несколько упражнений *Цигун* или *Тай Цзи*, обеспечивающих растяжение. Эти упражнения помогают как повышению бодрости, так и релаксации. Они уменьшают мышечное напряжение, стимулируют циркуляцию крови, помогают избавиться от застоявшегося в легких воздуха и способствуют очищению крови.

Если вы не знакомы с подобными упражнениями, вы можете вместо этого перед медитацией совершить прогулку. Некоторое количество движений перед неподвижностью медитации сделает ваш сеанс более плодотворным. Они помогут вам стряхнуть с себя вялость, возникающую в результате сидячего образа жизни и ослабить напряжение, которое может появиться после беспокойного дня. После того, как вы проделали эти упражнения, вы готовы к тому, чтобы сесть и приступить к занятиям. Для того чтобы повысить гибкость позвоночника, воспользуйтесь упражнениями, приведенными в Приложении к этой книге, такими, как:

Спинно-мозговое дыхание;

Покачивание позвоночника;

Покачивание шеи журавля;

Комбинированное покачивание;

Встряхивание позвоночника снизу вверх и сверху вниз для его расслабления.

### **Наденьте свободную и удобную одежду**

Одежда, которую вы надеваете, должна быть свободной и удобной. Очень важно, чтобы она не ограничивала течение *Ци*, циркуляцию крови, работу нервной системы или дыхание. Обтягивающая одежда может быть привлекательной и модной, но она обычно не подходит для этой цели. Лучше всего надеть для занятий спортивный костюм или свитер, а женщинам — длинную юбку. В теплую погоду очень хороши шорты. Лучше всего, чтобы пояс был эластичным и не мешал дыханию. Если у вас нет брюк с эластичным поясом, лучше всего расслабить ремень и, может быть, расстегнуть верхнюю пуговицу на нижнем белье, так, чтобы одежда не стесняла нижнюю часть живота.

Многим удобнее медитировать со снятой обувью, это помогает добиться лучшей релаксации. Однако, если у вас удобная обувь, вы вполне можете остаться в ней на время занятий. Так как вам предстоит некоторое время сидеть неподвижно, в холодное время года часто неплохо одеться немного теплее, чем вам кажется необходимым, особенно если вы человек зябкий. Это, однако, не всегда обязательно, некоторые в процессе занятий разогреваются, так что руководствуйтесь собственными соображениями.

Предпочтительно надевать одежду из натуральных волокон, чтобы ваше тело могло дышать. Синтетические материалы способствуют закрытию пор на коже, что угрожает ее способности поглощать энергию. Люди, закрывающие большую часть своего тела синтетическими носками, брюками и юбками, часто становятся закрытыми для внешних энергий.

Поскольку голова — это единственная область, подверженная действию внешней *Ци*, все взаимодействия

между энергиями тела и внешней *Ци* должны происходить именно здесь. В результате в мозг поступает слишком большое количество тепла. Это может создать некоторые проблемы, особенно для людей с ментальной ориентацией. Когда большая часть тела закрыта, к голове поднимается больше внутренней энергии, что вызывает перегрев и даже потерю волос. Во время медитации все поры сильнее раскрываются, и для того чтобы вдыхать через них больше энергии, требуется более свободная одежда. Когда вы научитесь дышать через кожу, ваше тело будет нуждаться в контакте с более свежим воздухом.

### Найдите устойчивую сидячую позу

Для того, чтобы состояние ума было устойчивым, должно быть устойчивым положение тела. Говорят, что «в расслабленном теле не может находиться беспокойный ум». Между умом и телом существует четкая связь, и когда тело и дыхание успокаиваются, ум легко следует за ними.

Когда вы приняли устойчивую и уравновешенную позу, вам легче расслабиться и вы уже находитесь на полпути к достижению спокойствия и сосредоточенности вашего ума. И наоборот, если ваша поза неуравновешенная и неустойчивая, ваши мышцы скоро устанут и в них возникнет напряжение. Вы обнаружите, что вам трудно расслабиться, и ваше внимание будет метаться, как огонь свечи на ветру. Поэтому лучше потратить несколько минут на то, чтобы отрегулировать свою позу.

При выборе хорошей позы для медитации необходимо уделить внимание семи точкам: опоре, рукам, позвоночнику, плечам, подбородку, глазам и языку.

1. **Опора.** Ваша опора — это основание для вашей хорошей медитативной позы, поэтому это первое, на что



следует обратить внимание. Многие стили медитации отстаивают необходимость сидеть на полу со скрещенными ногами или в позе лотоса. Преимуществом таких поз является то, что они помогают собирать *Ци* от конечностей и направлять ее к центру тела, что может оказывать целебное воздействие. Эти позы могут быть очень устойчивыми, если вам удобно в них сидеть. Полная поза лотоса (называемая также полностью замкнутой позой) позволяет в течение часов, дней и даже недель находиться в состоянии глубокой медитации, подобном состоянию *самадхи*, и тело при этом сохраняет прямое положение (рис. 4-28).



Рис. 4-28. Преимущество позы лотоса состоит в том, что она помогает собирать *Ци* от конечностей и направлять ее к центру тела.

Недостатки этих поз заключаются в том, что они не всегда приспособлены для движения внутренних и внешних сил, проявляющихся в даосских практиках. Все энергетически ориентированные дисциплины, включая Микрокосмическую Орбитальную Медитацию, требуют, чтобы была установлена хорошая связь с энергией Земли для того, чтобы человек приобрел заземленность. Чем больше Ци проходит через тело, тем важнее заземление для предотвращения перегрева внутренних органов и других негативных побочных эффектов. Подошвы ног обеспечивают идеальную связь с землей через точки Юнь-Чуань (Сердце стопы). Они специально предназначены для поглощения энергии Земли и направления ее вверх в тело. Кроме того, ноги помогают фильтровать грубую энергию, делая ее более пригодной для усвоения. Скрещенные ноги для этого не пригодны.

Для большинства людей, привыкших сидеть на стульях, положение сидя на полу в течение длительных периодов нельзя назвать ни удобным, ни устойчивым. Поэтому требование во время медитации сидеть на земле может явиться для них серьезным препятствием. Для облегчения занятий и правильного поглощения энергии земли рекомендуется во время Микрокосмической Орбитальной Медитации сидеть на стуле. Больше всего для этого подойдет стул от обеденного стола или складной стул с мягкой подушечкой.

Ваш вес должен быть равномерно распределен между четырьмя точками, точно так же, как вес стола распределяется между четырьмя ножками. В нашем случае этими точками являются пятки и седалищные бугры, или две точки седалищных костей (рис. 4-29). Ступни ног должны всей поверхностью касаться пола на расстоянии, примерно соответствующем расстоянию между бедрами. Они не должны находиться ни слишком близко к стулу, ни слишком далеко от него, голени должны быть строго вер-

тикальными. Если вам это удастся, постарайтесь держать колени и бедра на одном уровне, или же пусть колени располагаются чуть выше.

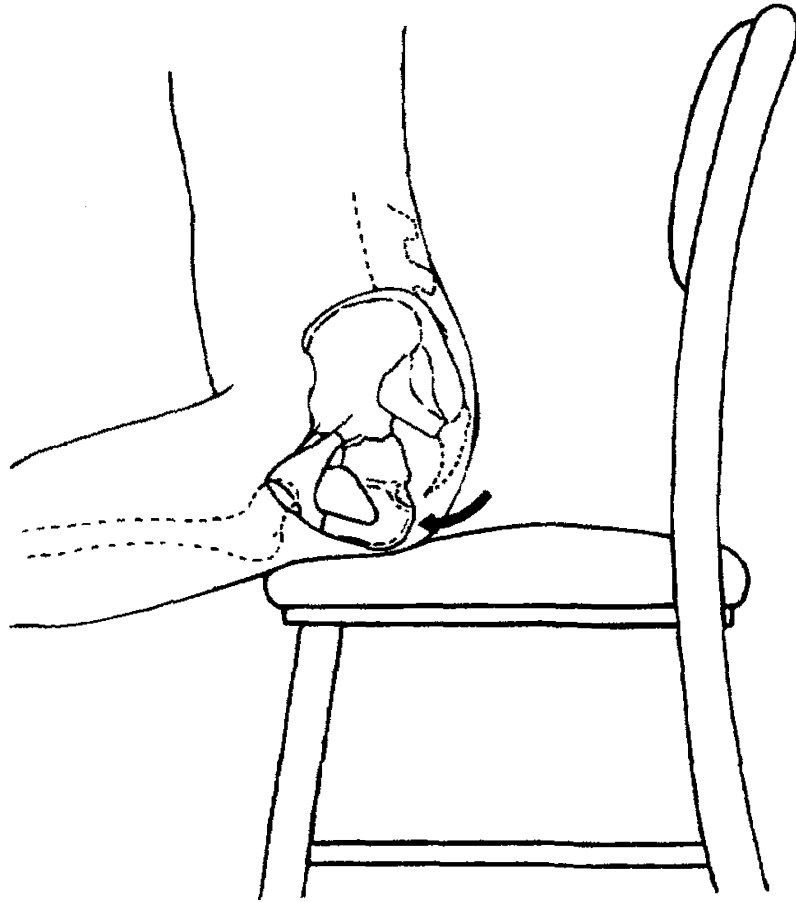


Рис. 4-29. Седалищные кости.

Часть таза, называемая седалищными костями, по своему строению приспособлена для того, чтобы выдерживать огромный вес. Проектируя небоскребы, архитекторы скопировали ее строение, чтобы создать конструкцию фундамента. У многих людей существует очень плохая привычка откидываться на спинку и, вместо того чтобы опираться на седалищные кости, сидеть, опираясь на кости копчика и крестца. Это создает давление на крестец, который является одним из важнейших насосов позвоночника для перекачивания цереброспинальной жидкости, жизненно важным для нервной системы. Можно

только преклоняться перед мудростью Природы, создавшей такую конструкцию, в которой вес приходится не на копчик, а на седалищные кости. Найдя соответствующее положение для своего основания, убедитесь в том, что ваш вес равномерно распределен между четырьмя точкам, — это и будет устойчивое положение для медитации.

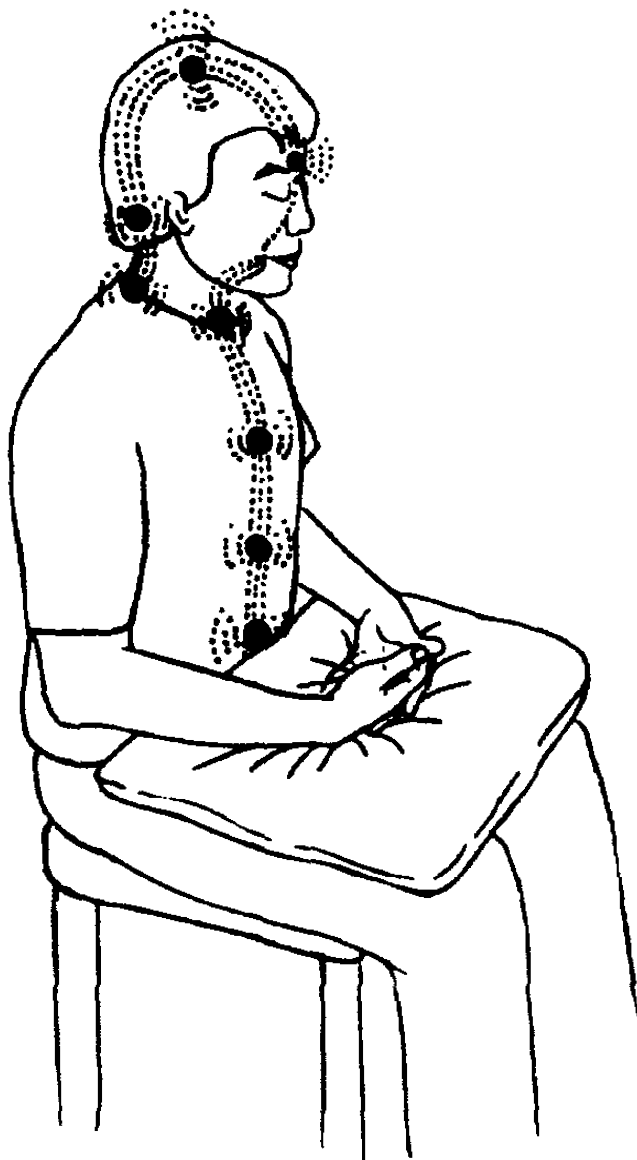


Рис. 4-30. Использование небольшой подушечки помогает снять напряжение в плечах.

**2. Руки.** Руки «в замке» покоятся на коленях — правая ладонь находится сверху левой, большой и указатель-

ный палец правой руки охватывают основание большого пальца левой руки. Если вам так удобнее, положите на колени подушечку и поместите на нее руки в том же положении (рис. 4-30). Для различных сил используются различные положения рук, что будет обсуждаться ниже.

Как существует множество различных систем медитации, так, вероятно, существует много различных положений для рук (часто называемых *мудрами*). Тот, кто изучал раньше другие системы медитации, может быть, привязан к той мудре, которой он обучился раньше. Мы рекомендуем вам использовать то положение рук, которое описано выше. Оно особенно хорошо помогает объединению и уравниванию энергий, выделившихся в процессе Микрокосмической Орбитальной Медитации. Кроме того, при другом положении рук могут включиться старые ассоциации и в середине сеанса медитации вы неожиданно обнаружите, что вместо Микрокосмической Орбитальной Медитации вы пользуетесь своей старой техникой медитации.

**3. Позвоночник.** Позвоночник держите прямо, но не напрягайте, его вертикальное положение должно быть хорошо согласовано с направлением гравитационной силы. Может быть, вам поможет, если вы представите себе, что ваша голова тянется вверх. При поднятии головы ваш позвоночник удлиняется и расстояния между всеми позвонками увеличиваются (рис. 4-31).

Иногда во время длинных сеансов медитации устает спина. Для того чтобы это предотвратить, необходимо хорошо выровнять спину, потому что при этом часть напряжений скелетных мышц берут на себя те костные структуры, которым принадлежат эти мышцы. При правильном положении скелет может без усилий поддерживать сотни фунтов веса. Для укрепления мышц, которые используются в положении сидя, и для обучения хоро-

шему механическому выравниванию тела очень полезны занятия Цигун *Железная Рубашка* и *Тай-Цзи*.

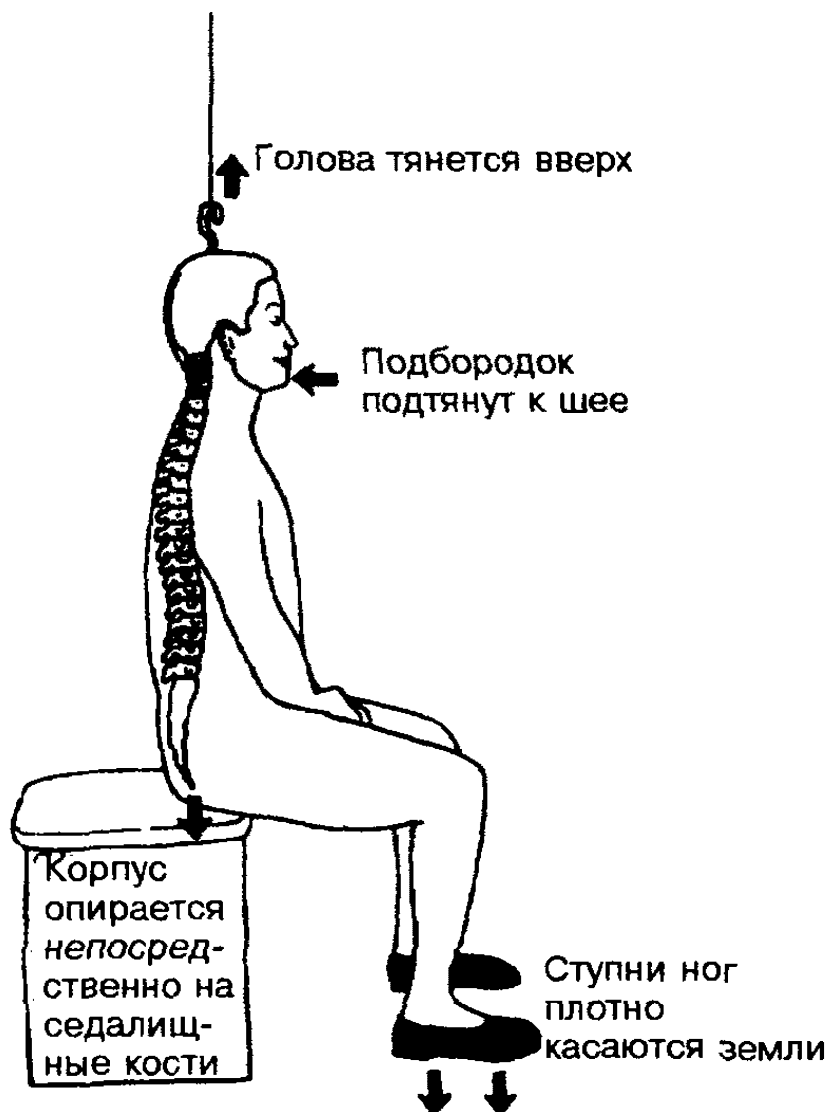
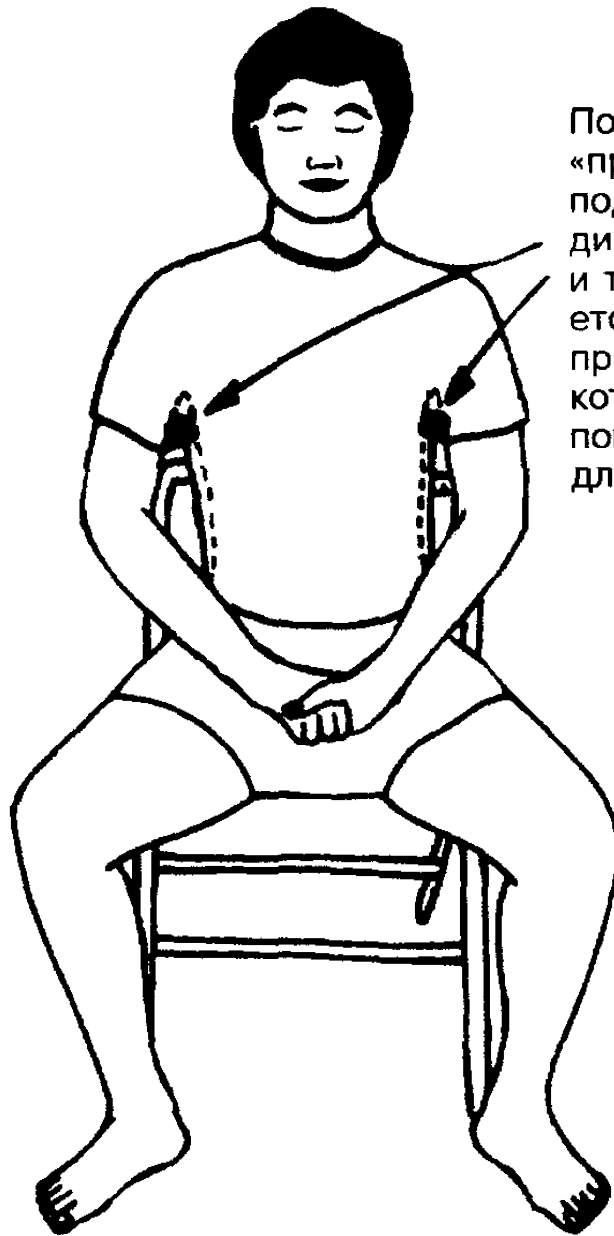


Рис. 4-31. Правильное положение тела.

Позвоночный столб вмещает множество нервов, и сам он является основной частью Микрокосмической Орбиты. Если ваш позвоночник расслаблен, очищен и открыт, состояние готовности ума и способность самоосознания также повышаются. (См. упражнения для позвоночного столба, приведенные в Приложении.)

**4. Плечи.** Плечи должны быть расслаблены и уравновешены относительно бедер. Подмышки следует слегка «приоткрыть», так чтобы там мог поместиться шарик для

пинг-понга (рис. 4-32). Это обеспечивает свободную циркуляцию крови и Ци через руки и предохраняет проходящие через них нервы от нежелательного воздействия.



Подмышки слегка «приоткрыты», т. е. в подмышечных впадинах между руками и туловищем остается свободное пространство, в котором может поместиться шарик для пинг-понга.

Рис. 4-32. Положение рук.

**5. Подбородок.** Подбородок слегка прижмите к шее, так, чтобы уши находились над плечами. Это необходимо сделать с минимально возможным напряжением. Если, отводя голову назад, вы будете слишком сильно напрягаться, ваши мышцы быстро устанут и вы не сможете выдержать неподвижно весь сеанс медитации.

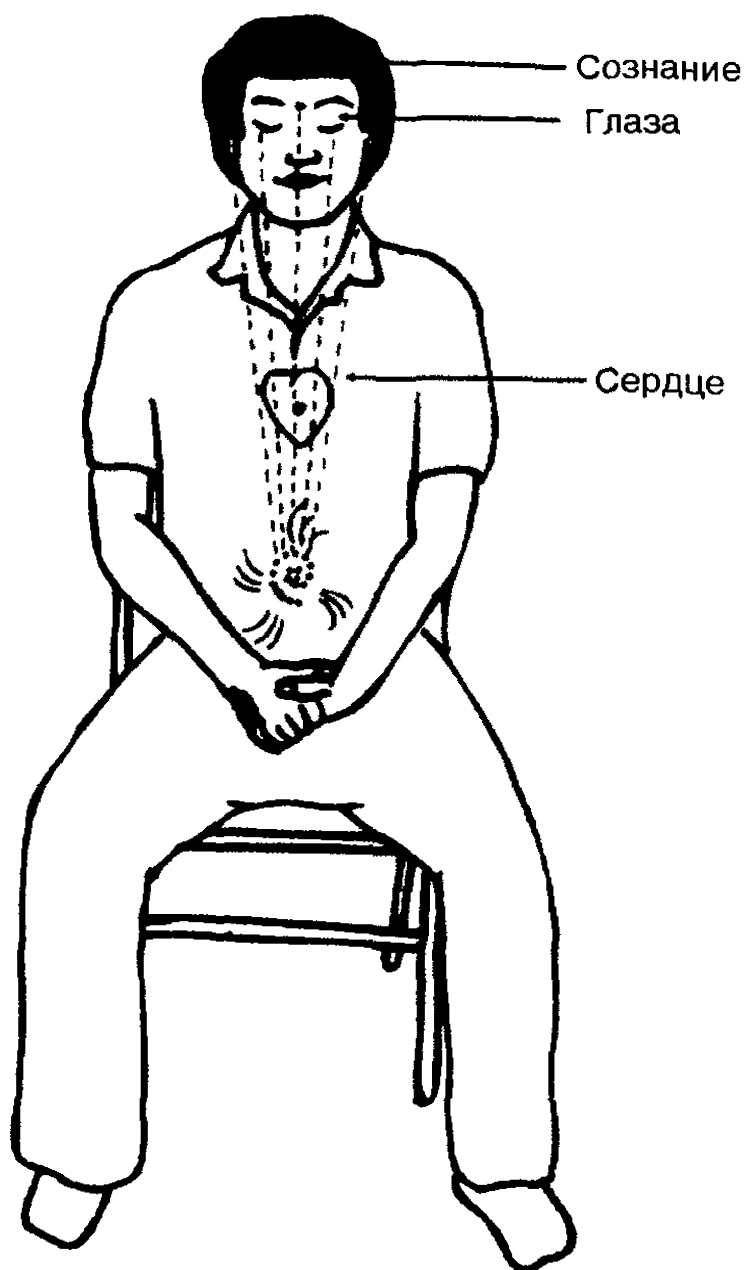


Рис. 4-33. Взгляд и внимание обращены вовнутрь. Сконцентрируйтесь на сердце, потом переведите внимание ниже, в область пупка.

6. **Глаза.** Во время занятий глаза обычно должны быть закрыты. Это исключает зрительные раздражители и помогает сохранять обращенное внутрь внимание. Кроме того, положение с закрытыми глазами обеспечивает лучшую релаксацию. Если вы, сидя с закрытыми глазами, испытываете дискомфорт или если вы в этом случае засыпаете или начинаете терять равновесие, лучше держать



глаза слегка приоткрытыми и взгляд направить прямо вниз или сфокусировать его на кончике носа, а с носа перенести фокус в сердце. Можно открыть глаза на время в том случае, когда вы начинаете засыпать или ваше внимание рассеивается, а после того, как вы опять сконцентрировали внимание внутри себя, снова закрыть их (рис. 4-33).

7. **Язык.** Кончик языка должен касаться верхнего нёба (рис. 4-34). Такая связь служит как бы выключателем в том смысле, что она соединяет *Ту Мо* и *Рен Мо*, Управляющий и Функциональный каналы. Точное положение точки соединения может изменяться. Традиционно существует три возможных положения: *Точка Ветра*, *Точка Огня* и *Точка Воды* (рис.4-35).

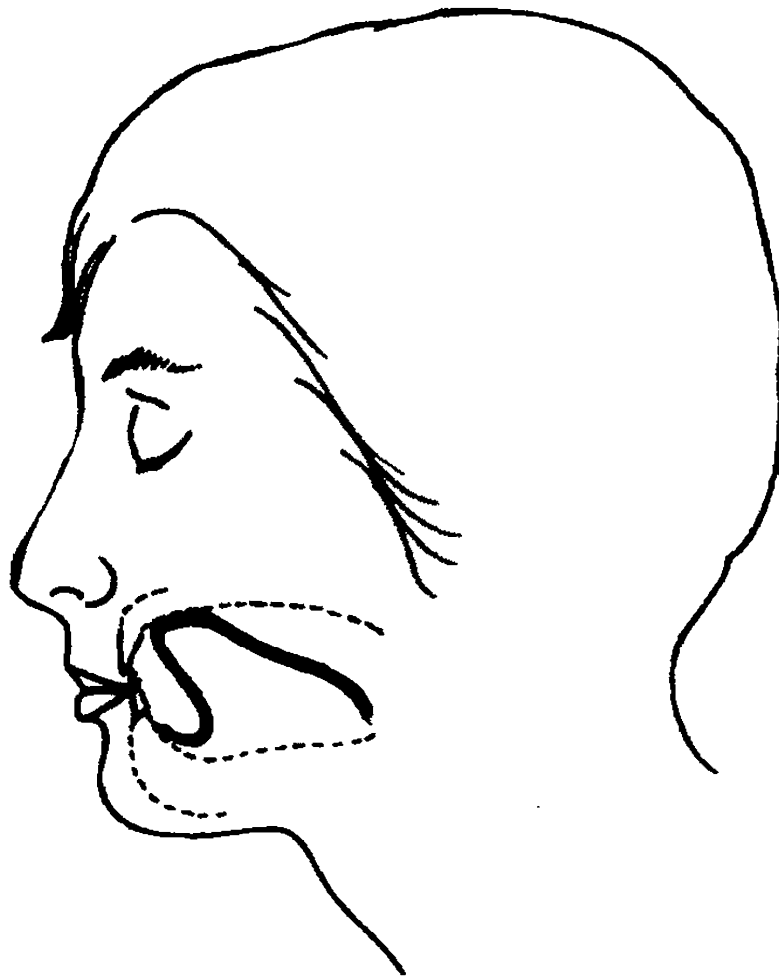


Рис. 4-34. Кончик языка касается твердого нёба позади верхней десны.

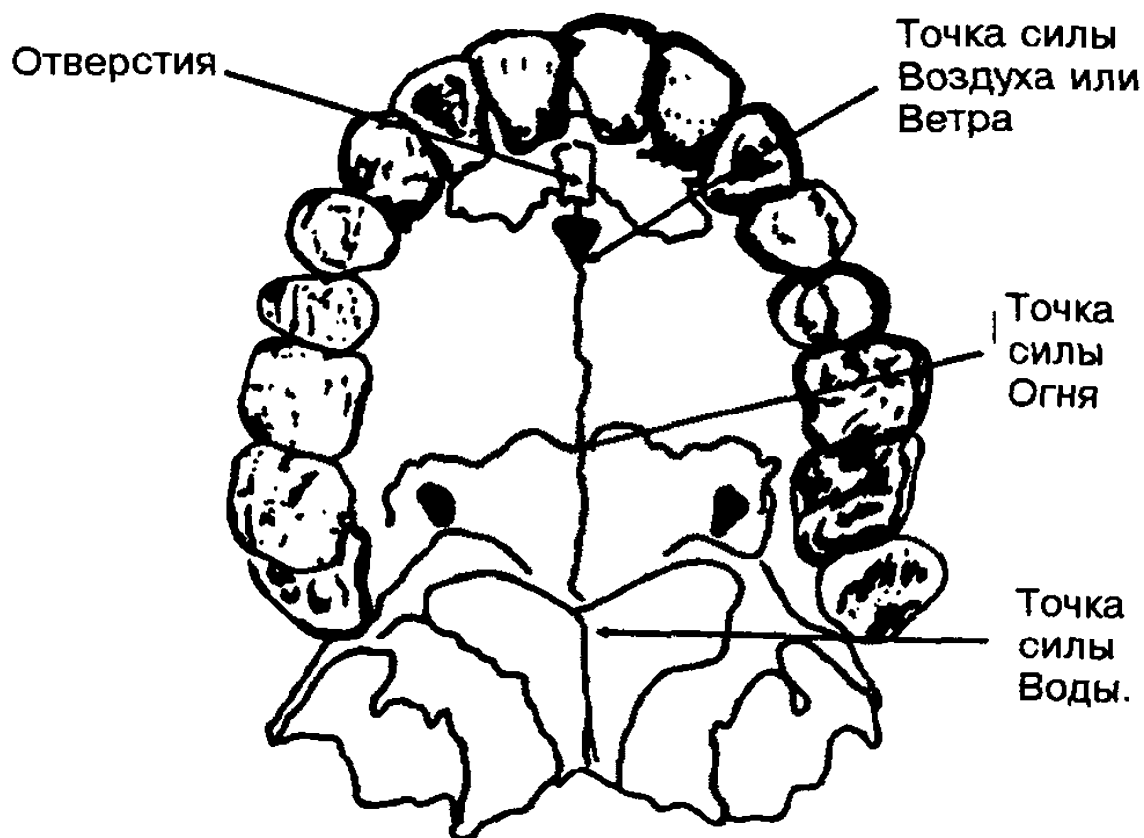


Рис. 4-35. Небо.

*Точка Ветра.* Точка Ветра находится на твердом небе на расстоянии от 12 до 25 мм от того места, где зубы соединяются с десной. Касаться именно этой точки рекомендуют большинство мастеров *Тай Цзи* и *Дзэн*. Однако даосские классики предостерегают от того, чтобы держать язык на этой точке, так как это может вызвать «внутренний ветер», и человек уснет. Некоторые даосские системы, наоборот, рекомендуют держать язык на этом месте для того, чтобы помочь энергии течь по *Пути Ветра*.

*Точка Огня.* Точка Огня находится посередине нёба. Даосские классики отмечают, что нахождение языка в этом положении может привести к пересыханию во рту. Некоторые даосские системы рекомендуют держать здесь язык для облегчения течения энергии по *Пути Огня*.

*Точка Воды.* Точка Воды находится в задней части рта, где сходятся твердое и мягкое нёбо. Ее называют также *Точкой Небесного Бассейна*, потому что, когда язык находится в этом положении, начинается обильное выделение слюны. Даосы традиционно отдают предпочтение этой точке, поскольку слюне придается большое значение как выражению Изначальной *Ци*, которая смешиваясь с *Ци*, поглощаемой из пищи и питья, помогает нам поглощать внешнюю *Ци* из Космоса. В некоторых даосских системах Точка Воды используется также для того, чтобы помочь течению энергии по *Пути Воды*.

Хотя Точка Воды обладает некоторыми явными преимуществами, вытягивание языка до нее и удерживание его в этом положении в течение длительного времени для многих может оказаться слишком утомительным. Индийские и китайские йоги, чтобы облегчить достижение языком этой точки, иногда подкладывают под уздечку языка небольшой кусочек ткани. Прибегать к таким крайностям нет необходимости, и даже нежелательно — точки, расположенные ближе к передней части рта обеспечивают не менее эффективную связь. Если вы, используя Точку Ветра или Точку Огня, почувствуете, что у вас появляется желание спать или пересыхает во рту, просто на короткое время переведите свой язык назад к Точке Воды, пока проблема не исчезнет. После этого можете вернуть язык в более удобное положение.

Наилучшей точкой для вас является та, в которой вы сильнее ощущаете *Ци*. Для того чтобы это определить:

1. От 9 до 18 раз энергично проведите кончиком языка взад-вперед по нёбу.

2. Затем, начиная спереди, медленно проводите кончиком языка от передней точки (Точки Ветра) до задней (Точки Воды).

3. В конце концов у вас на языке возникнет одно или несколько из следующих ощущений: покалывание, металлический привкус, ощущение электрического тока, тепла или общее чувство повышенного ощущения языка. Это покажет вам, какое место соединения для вас является оптимальным. Эта оптимальная точка в разные дни может быть разной и может не совпадать точно ни с одной из описанных точек. Самое основное, чтобы во все время вашей практики она обеспечивала хорошую связь.

### **АКТИВИЗАЦИЯ ИЗНАЧАЛЬНОЙ СИЛЫ: РАЗДУТЬ ОГОНЬ**

Процесс активизации Изначальной *Ци* мы начинаем с концентрации внимания в области между пупком, Дверью Жизни, и сексуальным центром для того, чтобы «раздуть огонь», что является подготовкой к стимулированию Изначальной *Ци*, которая течет в тело через эту точку. Одним из проявлений успешного стимулирования Изначальной *Ци* является ощущение тепла или жара. Изначальная *Ци* подобна аккумулятору: она обеспечивает искру, после которой начинается устойчивое течение энергии по Микрокосмической Орбите.

В основе всей этой практики лежат пять процессов:

1. Генерирование силы, активизирующей движение энергии.
2. Собираение *Ци*, из которой образуется шар *Ци*.
3. Конденсация шара *Ци* в точку, или жемчужину *Ци*.
4. Расширение или пульсация *Ци* у вас внутри.
5. Накопление *Ци* в центре *дан-тянь* или в любой точке, с которой вы работаете. Успокойтесь и ничего не делайте, дайте возможность *Ци* течь самой.

### 1. Дыхание «кузнечные меха»: генерирование силы

Сядьте на стул, выпрямите спину, ступни ног касаются пола примерно на таком же расстоянии, на каком находятся ваши бедра. Положите руки на область пупка. Начните с *Внутренней Улыбки*, которая описана в Главе 3. Обратите внимание на то, как в то время, когда вы улыбаетесь, в области, расположенной на расстоянии примерно 4 см за пупком, возникает ощущение энергии. Некоторые люди могут одновременно почувствовать сильное тепло или жар в области пупка. Если этого не происходит, продолжайте осознавать ощущения в области пупка с помощью *Улыбки* (рис. 4-36).

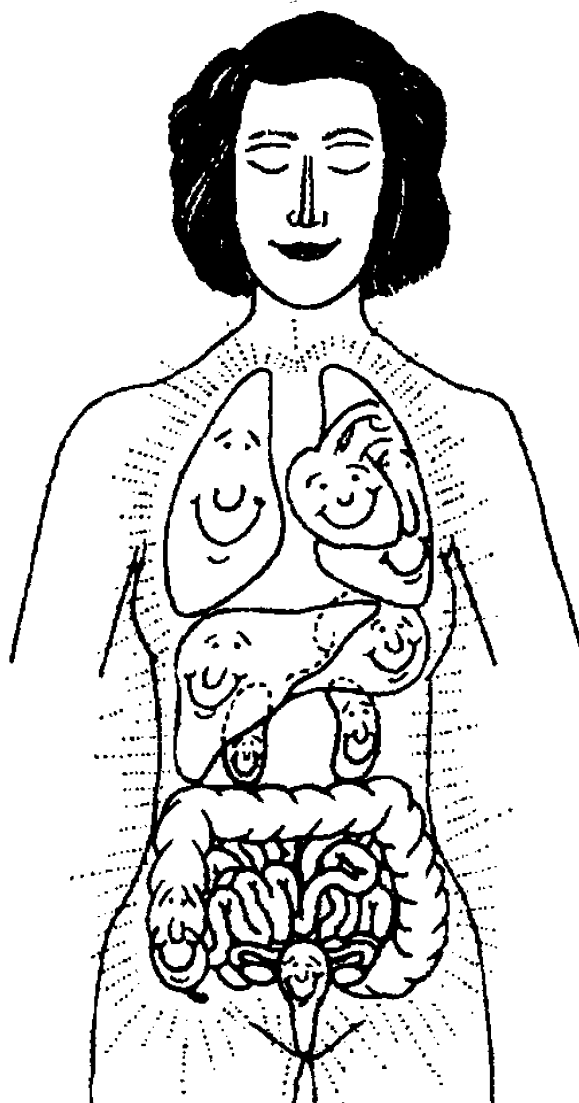


Рис. 4-36. Улыбайтесь органам и почувствуйте улыбку, которую органы посылают вам в ответ.

При вдохе расширяйте нижнюю часть брюшной полости в области пупка (ниже и вокруг него) так, чтобы живот выпячивался наружу. Следите за тем, как опускается диафрагма. Затем, сохраняя грудную клетку расслабленной, выдохните с той же силой, чтобы втянуть нижнюю часть живота, как будто вы притягиваете пупок к позвоночнику. Прочувствуйте, как при этом подтягиваются также и половые органы. Повторите от 18 до 36 раз (рис. 4-37).

Такое дыхание обеспечивает массаж внутренних органов, в частности, почек, а также аорты и полых вен, по которым подается кровь соответственно к сердцу и от сердца, освобождая их от захваченной энергии и токсинов.

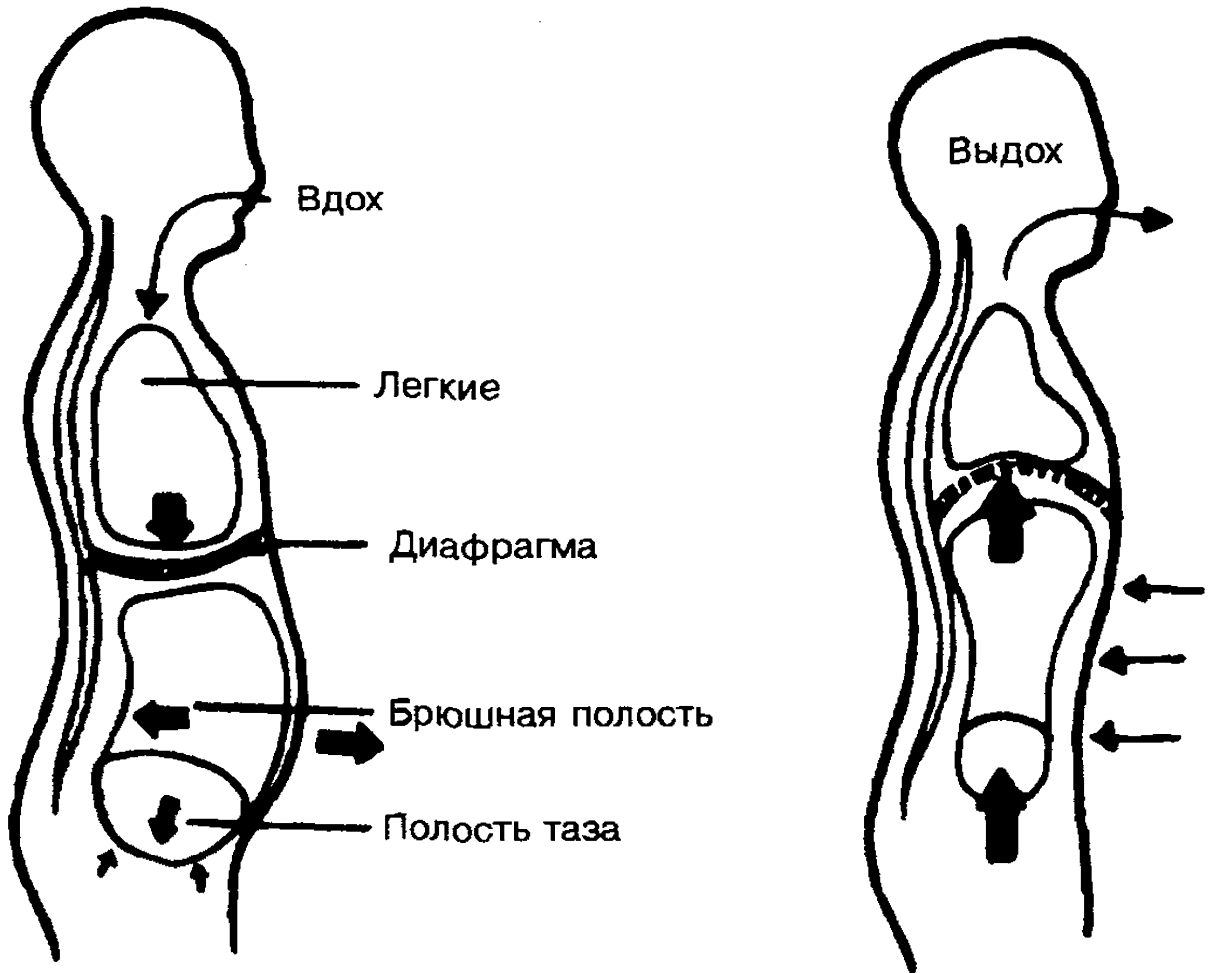
## **2. Успокойтесь и собирайте Ци в области пупка**

Успокойтесь, руки держите на пупке. Слегка прикройте глаза и используйте энергию сознания/глаз для помощи собиранию и конденсации энергии, которую вы хотите генерировать. (Подробности вы найдете в приведенных выше инструкциях по «Наиболее высокому уровню использования энергии сознания/глаз».) Вдохните, слегка напрягите радужные оболочки и мышцы сфинктеров глаз и рта и собирайте энергию, создавая шар Ци.

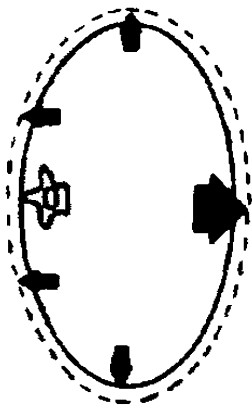
Медленно выдохните, направляя выдох вниз к пупку, и расслабьте все мышцы. Попробуйте по-настоящему почувствовать тепло. Используйте энергию сознания/глаз для того, чтобы собрать его в шар Ци непосредственно за пупком. Некоторым это удастся очень легко, другим требуется время. Фокусируя внимание на области пупка, попробуйте считать от одного до девяти, что поможет вам сконцентрироваться (рис. 4-38).

Сгущение Ци в точку Ци

Почувствовав тепло шара Ци, отдохните, потом сделайте обычный вдох и выдох. Для собирания и конденсации Ци используйте энергию сознания/глаз, но не мышц.



Поперечное сечение  
брюшной полости



а. При вдохе живот расширяется во все стороны

б. При выдохе живот уплощается и подтягивается к позвоночнику, анальный сфинктер втягивается, половые органы подтягиваются вверх. Диафрагменный вдох наполняет легкие, выпячивая живот. Выдох осуществляется за счет совместного сокращения мышц живота и диафрагмы.

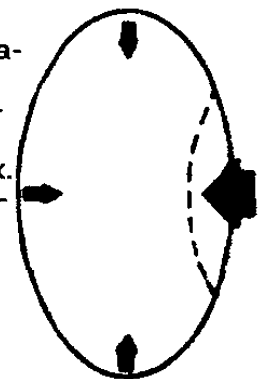


Рис. 4-37. Вдох и выдох в огненном, или кузнечном, дыхании.



Рис. 4-38. Собрание силы.

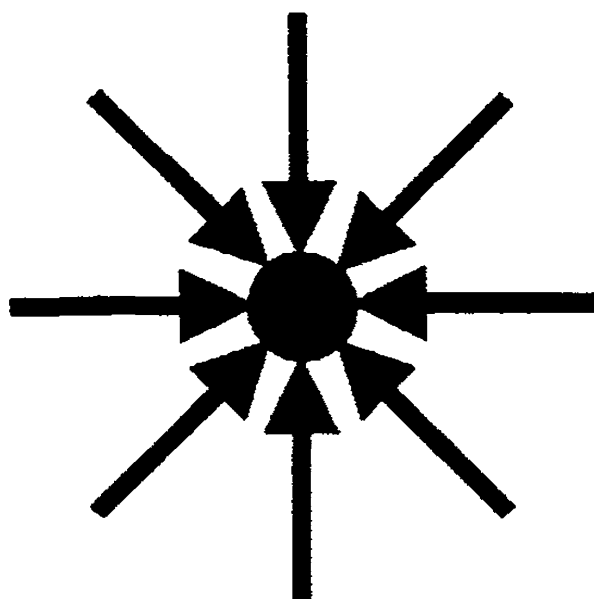


Рис. 4-39. При выдохе сгущайте шар Ци в точку Ци.



Выдыхая, вы должны почувствовать, как ощущение тепла в области пупка постепенно увеличивается. С помощью энергии сознания/глаз, используя удерживаемое здесь тепло, сгущайте шар Ци в точку Ци (рис. 4-39).

Некоторым помогает использование звука. Выдыхая и направляя выдох в точку Ци, мысленно повторяйте слово «Ци» или считайте от девяти до одного и от одного до девяти. Вы должны чувствовать энергию в этой области. Использование слова «Ци» может помочь вам сконцентрироваться, и вы лучше будете чувствовать тепло. Кроме того, вы должны ощущать пульс в аорте и полой вене в этой области.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Сразу после выдоха у вас должно появиться какое-то ощущение в области пупка. Сначала это ощущение может возникнуть просто в коже. Со временем вы можете усилить ощущение тепла, сгущая точку Ци до девяти раз.*

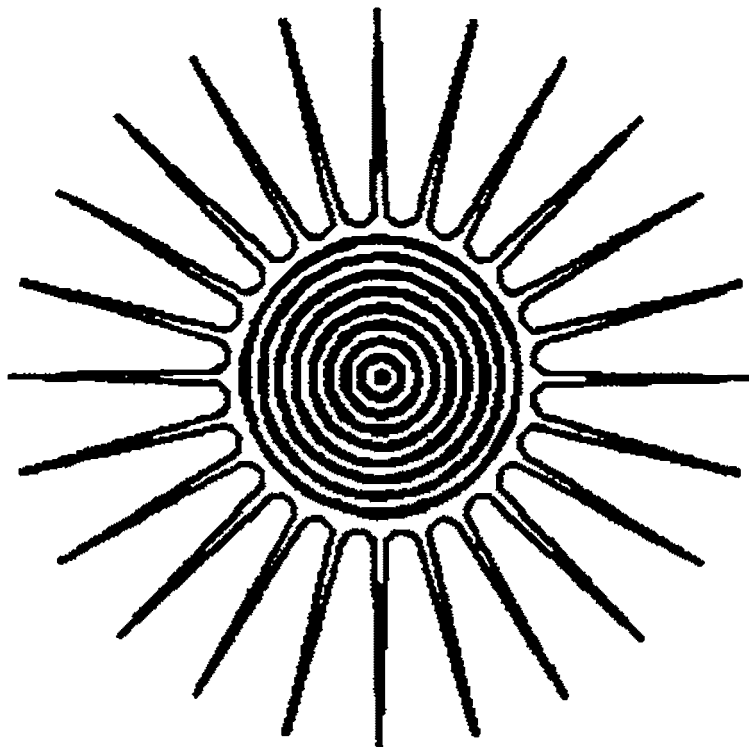


Рис. 4-40. Расслабившись, вы почувствуете расширение или пульсацию.

## **Расширение или пульсация Ци**

Когда вы делаете очень медленный выдох и конденсируете энергию в одной точке, вы должны чувствовать, как Ци собирается в этой точке. Когда вы ослабите энергию сознания/глаз, вы должны почувствовать внезапную пульсацию, подобно миниоргазму или взрыву в мозгу и той точке, или центре, с которым вы работаете. Давление Ци заставляет Ци двигаться с огромной скоростью. Иногда Ци внезапно доходит до макушки, до стоп, до рук или до спины. Конденсация и пульсация происходит автоматически (рис. 4-40).

## **Накопление силы**

Как только вы почувствуете конденсацию и расширение Ци, сохраняйте легкую концентрацию энергии сознания/глаз на любой нужной точке. Ощущение Ци будет более сильным и устойчивым и не будет рассеиваться или ослабевать. Этот этап мы называем накоплением силы. Когда вы достигли такой концентрации в состоянии расслабления, Ци может течь под действием своей собственной силы, оздоравливая и уравнивая любую часть вашего тела и сознания.

## **Работа с излучением**

Теперь поместите руки на расстоянии 5-8 см перед пупком, и если вы будете сохранять неподвижность, то почувствуете, как вы излучаете вокруг себя тепло, защищающее ваше энергетическое поле. Это упражнение учит сознание, глаза и сердце совершенствовать энергию. Сначала вам достаточно почувствовать тепло в кожном покрове. Со временем вы будете чувствовать его излучение во всей своей ауре.

Отдохните, на мгновение расслабьте тело и сознание. Прочувствуйте энергию вокруг области пупка. Если у вас есть проблемы с пищеварением, живот может быть сначала холодным. По мере того как вы совершенствуетесь в

своих занятиях, вы начнете ощущать в области живота тепло, и подобные проблемы станут беспокоить вас значительно меньше.

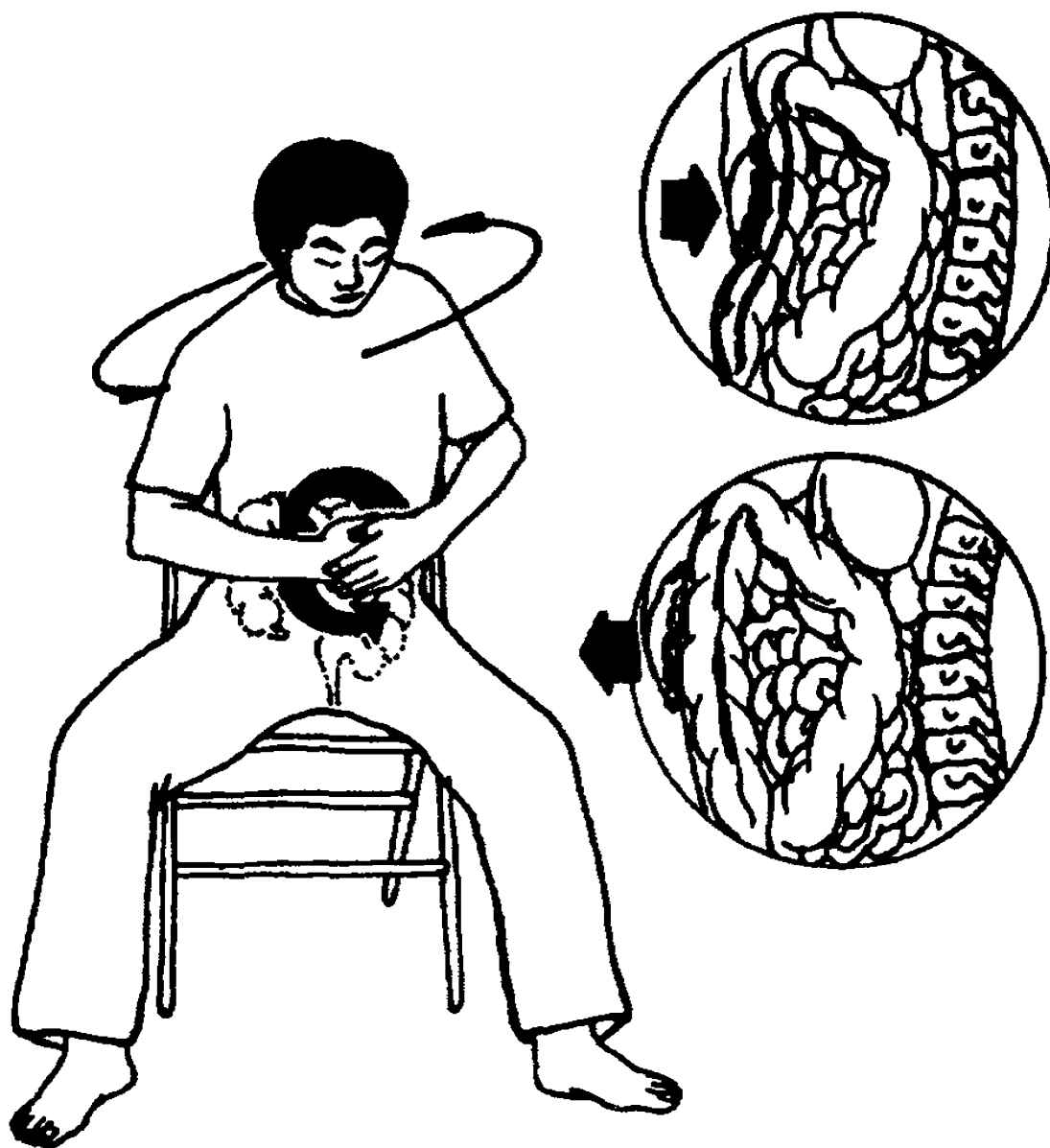


Рис. 4-41. Массаж живота.

### **3. Расслабление кишечника с помощью спиральных движений**

1. Положите руки на область пупка. Слегка помассируйте живот и кишечник, совершая руками движения по часовой стрелке, от нижней части живота вправо, вверх и влево (рис. 4-41).

2. Начиная медленно водить руками вокруг своего живота, внимательно следите за своими действиями и одновременно используйте мышцы желудка для приведения тела в движение по спирали. Это очень важно, потому что это активизирует кишечник. Когда Ци застаивается в кишечнике, она не может хорошо течь по всему телу. Проведите это 36 раз.

3. Отдохните. Закройте глаза, подержите руки на пупке, расслабьтесь и ощутите тепло в области пупка. Направьте выдох в область пупка, посылая *сущность* дыхания к пупку.

Хотя вы выдыхаете, вы почувствуете, как что-то направляется вниз к пупку. Когда вы ощутите энергию, соберите ее в шар Ци, который вы должны были перед этим образовать в области пупка.

4. Отдохните. Посидите спокойно, вы будете чувствовать приятное тепло внутри. Эти два упражнения помогут вам разогреть область пупка.

#### **4. Разогрев почек и активизация Двери Жизни**

Для даосских методик очень важным моментом является направление Ци между двумя почками. Мы считаем, что в почках хранится часть Изначальной Ци. Они хранят также сексуальную энергию. Активизируйте Ци в обеих почках и уравновесьте *Дверь Жизни*. Приступая к этому упражнению, закройте глаза и посмотрите на почки мысленным взором. Даосская практика в очень большой степени зависит от этого вида внутреннего ощущения, потому что все органы связаны с Космосом. Если вы хотите открыть доступ в Космос, вы должны открыть его через едва уловимые энергии своих органов (рис. 4-42).

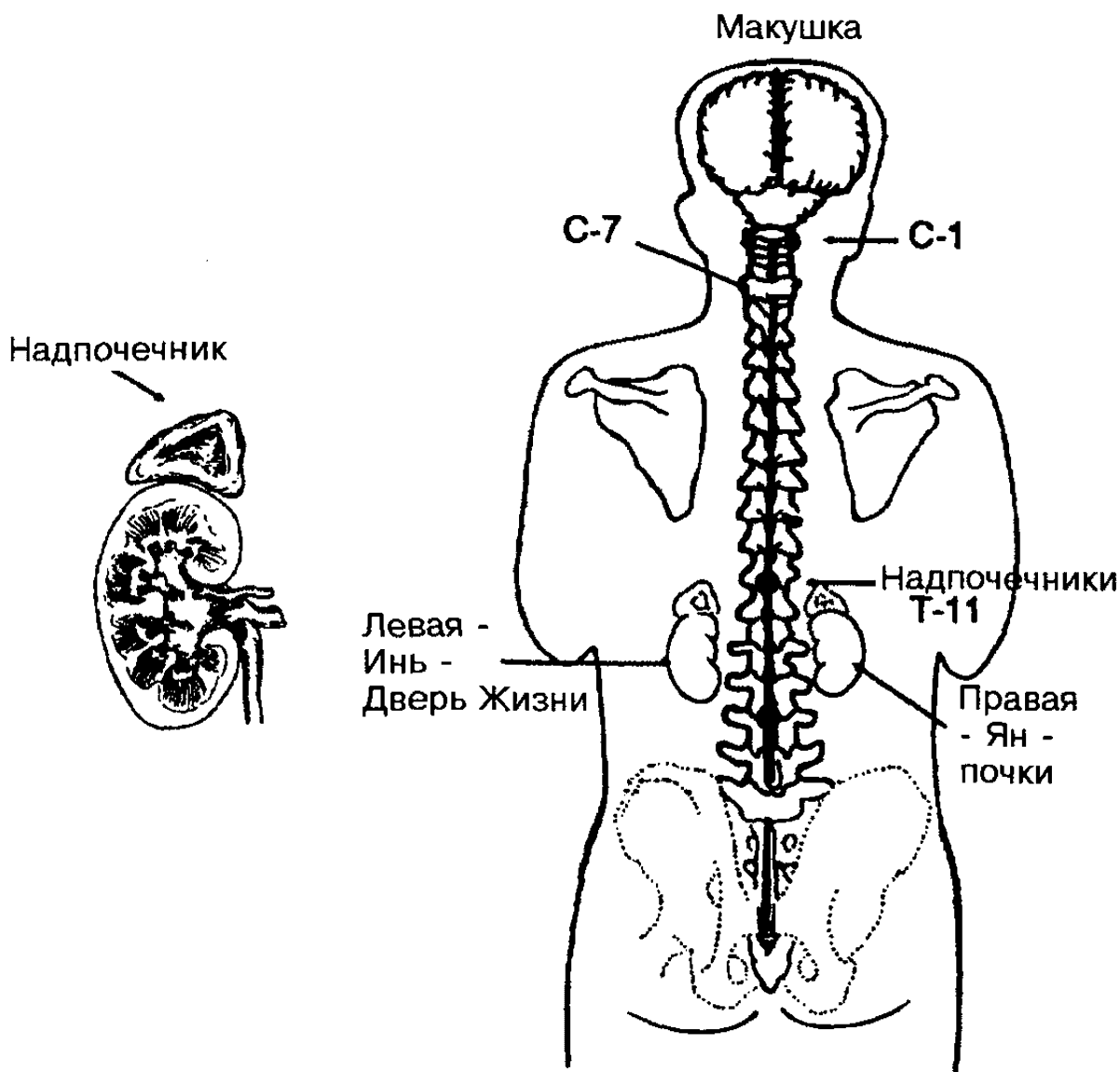


Рис. 4-42. Разогревание почек и активизация *Двери Жизни*.

### Создание силы

1. Положите правую руку на правую почку, а кончики пальцев левой руки поместите прямо над областью справа от пупка. Совершая талией спиральные движения, вдохните и выдохните и оттяните правую часть желудка по направлению к правой почке. Подав желудок к спине, вы что-то там почувствуете — это и есть ваша правая почка. Повторите упражнение от 9 до 18 раз.

2. Отдохните. Держите руку на спине над правой почкой. Теперь попробуйте сравнить свои ощущения справа

и слева. Вы можете почувствовать, что правая сторона больше открыта, что там сильнее ощущение тепла и легкости. Если вы будете сознательно делать это упражнение, вы начнете направлять энергию в область почек.

3. Положите левую руку на левую почку, а кончики пальцев правой руки поместите над областью слева от пупка. Повторите все этапы дыхания *кузнечные меха* и расслабления кишечника, описанные выше, но при этом вращайте талию по спирали влево (рис. 4-43).



Рис. 4-43. Массаж почек и спиральные движения поясничной области способствуют открытию *Двери Жизни*.

### Собирание силы

4. Отдохните. Положите правую руку на пупок, а левую руку на *Дверь Жизни* (находится на позвоночнике напротив пупка между почками). Закрыв глаза, вы должны сразу почувствовать тепло в области *Двери Жизни*. Расслабьтесь, сделайте вдох и медленный выдох, направляя его в *Дверь Жизни*. Повторите 9 раз. У вас должно появиться приятное чувство комфорта (рис. 4-44).

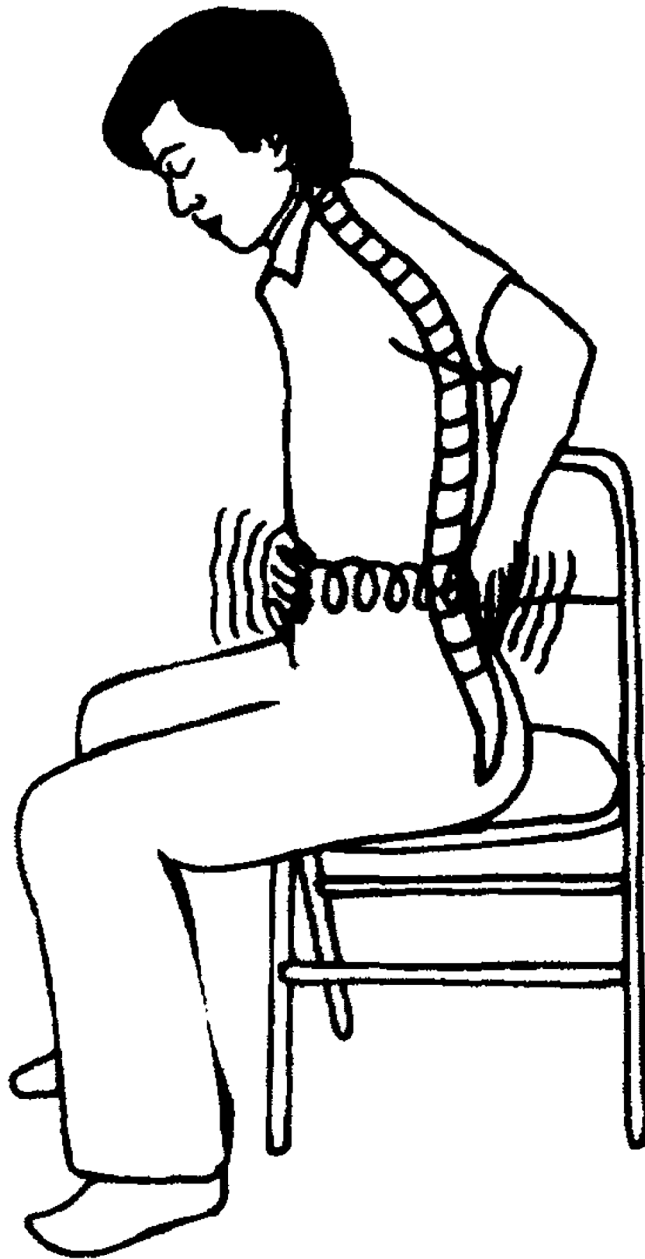


Рис. 4-44. Правая ладонь лежит на пупке, левая ладонь лежит на *Двери Жизни*.

## Конденсация силы

5. Очень важно то, как вы осуществляете выдох. Энергия выдоха собирается с помощью силы сознания. Сконденсируйте ее и расслабьтесь; дайте возможность энергии пульсировать или распространиться в почки. Когда вы почувствуете, что собралось много энергии, соберите ее в одну *точку*, или *жемчужину* света, между почками в области *Двери Жизни*, помогая концентрации с помощью повторения слова «*Ци*».

6. После этого накапливайте *Ци* между почками. Расслабьте дыхание и дайте возможность течь энергии, но при этом мысленно сконцентрируйтесь на точке между почками.

## 5. Активизация Изначальной Силы

1. Одну руку расположите над *Дверью Жизни*, а другую над пупком. Вы должны почувствовать появление тепла в области пупка. Когда вы чувствуете, что обе руки становятся теплыми, они вместе будут участвовать в активизации. Когда вы почувствуете, что стали теплыми область пупка и *Дверь Жизни*, мысленно нарисуйте в центре между ними желтый огненный шар или красное пламя энергии размером примерно в шарик для пинг-понга. Это мы называем «Изначальной энергией в центре».

2. Направьте внутренний взор в центр и сконцентрируйте 95 процентов внимания на находящемся там теплом шаре *Ци*. Остальные 5 процентов используйте для собирания энергии спереди (от пупка) и сзади (от *Двери Жизни*) в один шар, расположенный в центре (нижний *дан-тянь*). Когда температура огня в *дан-тянь* повысится, области пупка и *Двери Жизни* также станут теплее. Все, что вы должны сделать, это нагреть пупок и *Дверь Жизни*, дать возможность теплу сконденсироваться в два



шара *Ци* и сблизить эти два шара *Ци*; пространство между ними начнет разогреваться само (рис. 4-45). Это мы называем «обучением сознания собиранию и конденсации силы».

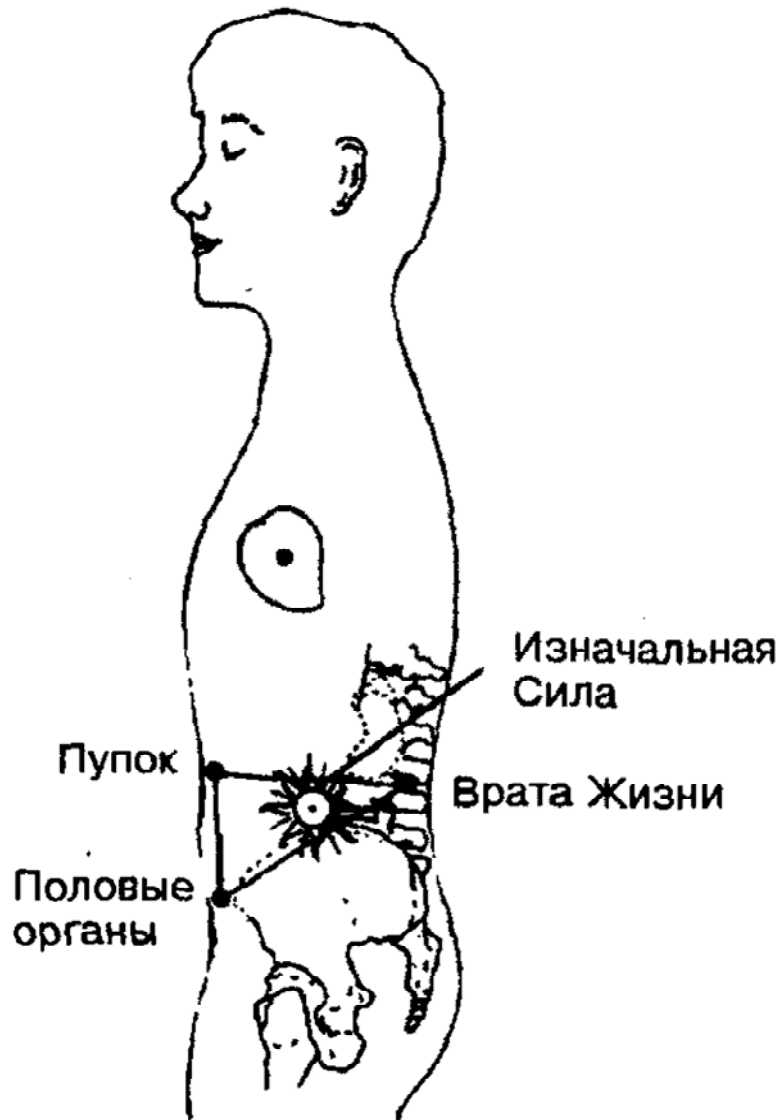


Рис. 4-45. Изначальная Сила.

3. Теперь опять перенесите руки вперед и накройте ими область пупка, но сохраняйте внимание на центре. Когда вы почувствуете, что центр становится теплым, продолжайте направлять в него выдох, произнося слово «*Ци*». Даже выдыхая, вы должны чувствовать, что вы сохраняете энергетическую сущность каждого вдоха в цен-

тре. Выдохните, сделайте паузу и, используя сознание и слово «*Ци*», концентрируйтесь на создаваемом пятне. Вы почувствуете, как оно становится теплее. Отдохните.

4. Вращая языком во рту, соберите некоторое количество слюны (которую даосы традиционно называют *Нефритовым нектаром* или *Водой жизни*). Когда накопится достаточное количество слюны, проглотите ее и мысленно направьте вниз в *дан-тянь*. В то же время используйте силу сознания, чтобы разогреть область *дан-тянь*.

Вы должны почувствовать пульс в этой области и мысленно сосредоточиться на нем. Когда эта область начнет разогреваться, дайте возможность теплу излучаться наружу, распространиться назад по направлению к почкам и, пульсируя, достигнуть половых органов. Вы получите наслаждение от этого ощущения пульсации, когда красное пятно, или шар *Ци*, ритмично расширяется и сжимается в области *дан-тянь*.

## **6. Активизация сексуального энергетического центра и усиление Изначальной *Ци***

1. **Мужчины.** Слегка помассировать почки, яички и область пупка.

**Женщины.** Слегка помассировать груди, почки, яичники и талию (более подробное описание см. в Главе 10).

Когда вы почувствуете увеличение энергии в сексуальном центре, передвиньте ладони так, чтобы они покрыли сексуальный центр. С помощью энергии сознания/глаз слегка напрягите и расслабьте мышцы вокруг глаз. Кроме того, несколько раз слегка напрягите и расслабьте кольцевые мышцы яичек (влагалища) и ануса. Это поможет собрать сексуальную энергию, которую вы должны активизировать.

2. Сделайте короткую паузу. Вы должны почувствовать увеличение энергии в сексуальном центре.

3. Положите левую руку на сексуальный центр, а правую на область пупка. Вы почувствуете, как пупок, сексуальный центр и *Дверь Жизни* теплеют. Внезапно вы должны почувствовать, как в нижнем *дан-тянь* активизируется Изначальная Ци.

4. Теперь очень важно передохнуть. Легко, без усилий, используя только энергию сознания, глаз и сердца, прочувствуйте половые органы и анальное отверстие и слегка удержите Изначальную Ци в нижнем *дан-тянь*. Поднимайте сексуальную энергию вверх, как будто глотая ее через длинную соломинку, чтобы активизировать и соединить ее с Изначальной Ци.

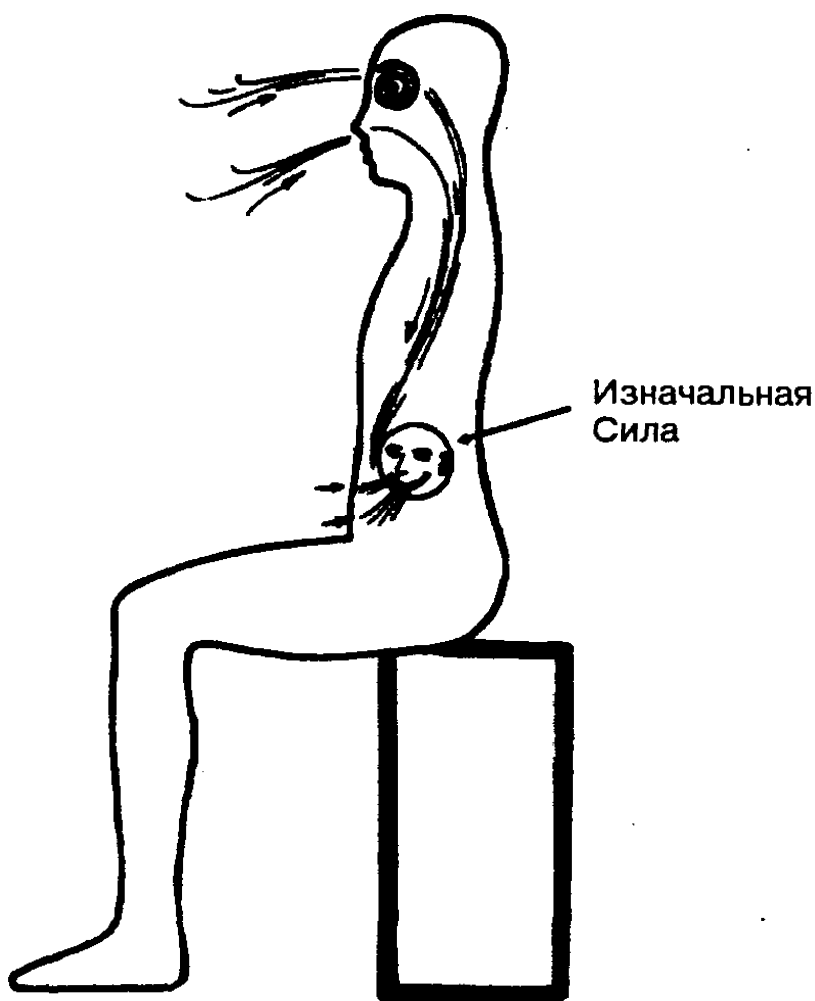


Рис. 4-46. Почувствуйте дыхание Изначальной Силы.

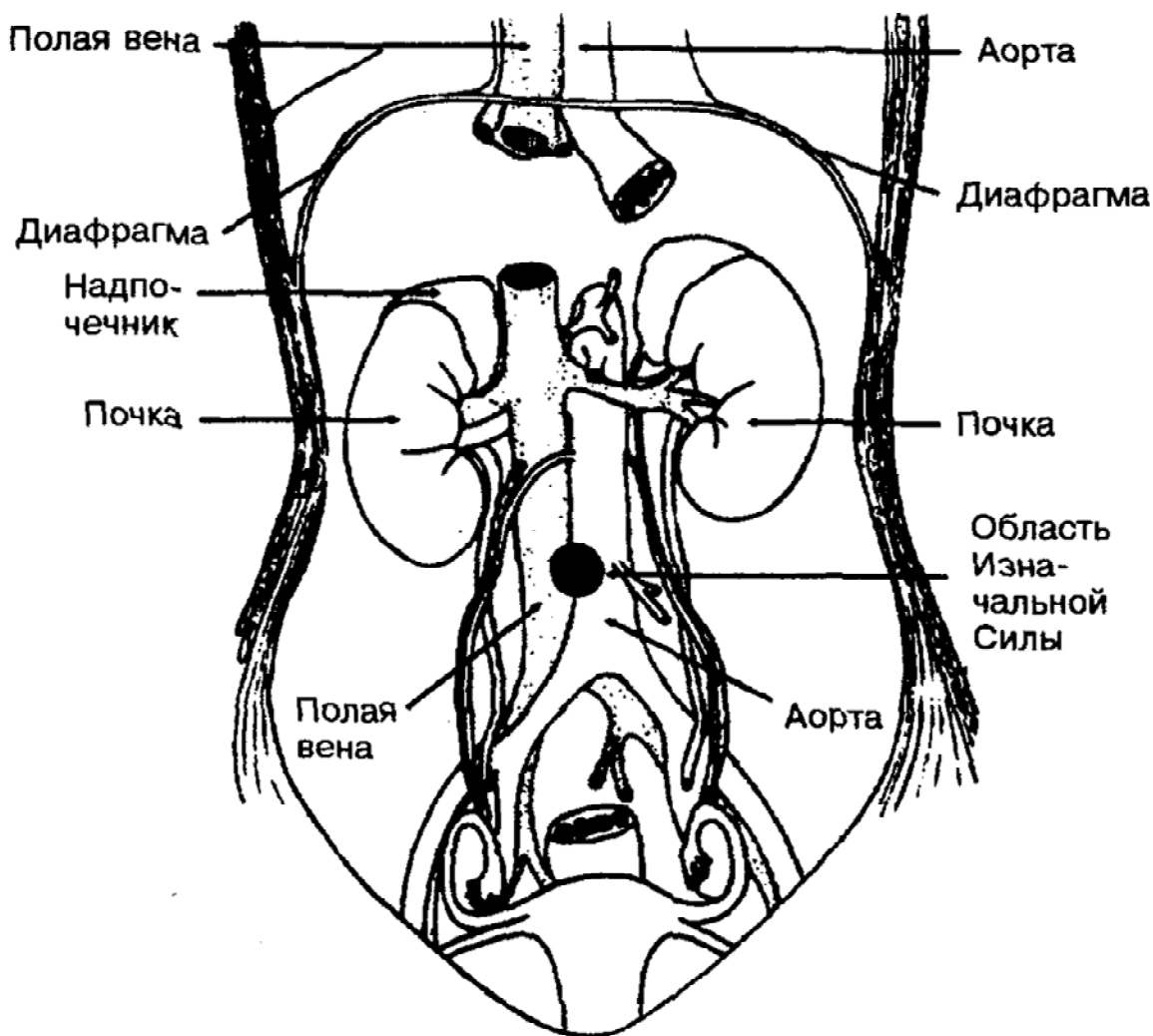


Рис. 4-47. Пульс аорты находится как раз над пупком немного сбоку от центральной линии.

5. Вдохните, а потом выдохните, направляя выдох в центральное пятно Изначальной Силы. В этом месте вы почувствуете давление. Постепенно вы начнете чувствовать слабое всасывающее действие Изначальной Силы, подтягивающее половые органы и анус по направлению к этой силе. Можете также представить себе, что у Изначальной Силы есть рот и нос, что она дышит и пульсирует. Не напрягайтесь (рис. 4-46).

6. С помощью сознания и мягкого дыхания усиливайте пульсацию в точке Изначальной Ци. Через эту полость проходит аорта и полая вена, которые являются наиболь-

шими циркуляционными насосами вне сердца. Пульс подобен повышающему трансформатору. Когда этот пульс активизируется и усиливается, облегчается работа сердца, отчего выигрывает все тело. Кроме того, собирание здесь энергии увеличивает течение *Ци* и лимфы. Легонько надавите пальцами на живот слева (на расстоянии примерно 25 мм) и немного кверху от пупка; вы должны почувствовать пульсацию в аорте и полой вене. Если это действительно произойдет, это очень вам поможет (рис. 4-47).

7. Сделайте вдох, почувствовав легкое расширение, после этого выдохните со слабым естественным сжатием. Положите руки на бока непосредственно под ребрами, чтобы почувствовать свое дыхание в нижней части живота. Расслабьте все тело, позволив грудной клетке медленно подняться. При вдохе прочувствуйте боковые области нижней части живота и нижней части спины, одновременно расширяя их во всех направлениях. Выдох естественный. Наблюдайте за тем, как дыхание поступает в *дан-тянь* и из него.

Постепенно вы почувствуете, как дыхание замедляется, становится более продолжительным, глубоким, чистым, и даже то, как вдох и выдох происходят вместе с движением Изначальной Силы («метафизическая матка»). Продолжайте ощущать дыхание, пока оно не станет настолько чистым, что вам покажется, будто вы вообще не дышите: сохраняется контроль над *сущностью*, а не над самим движущимся воздухом. Это ощущение может быть похоже на пульсацию, разогрев или покалывание в области *дан-тянь*. Направляя вдох и выдох в Изначальную Силу, мысленно произносите слово «*Ци*». Сохраняйте это ощущение от пяти до десяти минут.

Соберите и сохраняйте энергию в области пупка (подробности см. в Главе 3).

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ЦИ

Ежедневные, подчиняющиеся заведенному порядку занятия даосской медитацией помогут вам чувствовать себя счастливым, исполненным радости, любви, доброты, кротости и мужества, а генерируемая вами *Ци* поможет сохранять здоровье и поддерживать хорошее состояние вашего тела. Когда вы обладаете большим количеством эффективных энергий, они автоматически расширяются и их излучение распространяется на окружающие вас энергии. Люди, находящиеся рядом с вами, будут с удивлением замечать, как их грусть переходит в ощущение счастья, а депрессия — в удовольствие. Практикуя *Космическую Внутреннюю Улыбку* и *Малый Небесный Цикл*, вы будете получать исцеляющий свет Вселенной. Другие начнут чувствовать вашу энергию, и ваше присутствие будет доставлять им радость.

Если вы будете продолжать свою медитативную практику, вы очень скоро научитесь перемещать энергию по *Микрокосмической Орбите* и впитывать *Универсальную и Земную Силы* своим телом. Чем больше *Ци* вы будете чувствовать у себя внутри, тем легче вам будет усиливать свои эффективные энергии. Если вы часто раздражаетесь, вы научитесь также преобразовывать эту отрицательную энергию в положительную. Чем больше вы будете заниматься, тем скорее вы обретете целительные силы.

Самый легкий путь для того, чтобы почувствовать свою *Ци* и скрытые в вас силы, — это работать вместе с другими, помогая им почувствовать те же положительные энергии. Однако следует помнить, что вы никогда не должны взаимодействовать с другими людьми просто для удовлетворения своего эго. Вы всегда сможете узнать людей, которые действительно нуждаются в вашей помощи. В противном случае, наилучшим путем служения

будет просто воплощение своих добродетелей в своей собственной жизни. Занимайтесь с любовью в сердце и другие последуют вашему примеру.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ**

*1. Чем больше вы расслабитесь и просто позволите Ци свободно течь, тем скорее вы освоите эти техники. Расслабление помогает также гармонизировать энергии тела для достижения наилучших результатов в оздоровлении. Если вы, пытаясь заниматься медитацией, сильно напряжены, вы не сможете установить контакт со своими собственными целительными возможностями. Но если вы слишком сильно расслабитесь, не сделав предварительно достаточного количества физических движений, у вас может возникнуть ощущение, как будто ваше тело разваливается, и ваша Ци будет утекать.*

*2. Расслабление области Третьего Глаза (межбровья) поможет вам расслабить все тело и впитывать космические энергии всеми органами и костными структурами.*

*3. Во время практики, направляя взгляд внутрь, посылайте Внутреннюю Улыбку вниз вдоль позвоночника. Постарайтесь увидеть свой позвоночник окруженным Ци. Вы можете почувствовать тепло, прохладу или прохождение через свое тело электрического тока.*

*4. Возникновение ощущения — это начало мастерства. Внутренние чувства должны быть развиты так, чтобы они могли привести вас к осознанию своей внутренней энергии. Даосские медитации — самый прямой путь к развитию вашей способности чувствовать связь между энергией и сознанием/телом.*

*5. Нервы, расположенные в позвоночнике, служат проводниками внутренних ощущений. Они помогут вам*

*почувствовать течение своей внутренней энергии, потому что они связаны со всеми внутренними органами, железами и конечностями. Покачивания позвоночника помогают с помощью этих нервов активизировать все органы и железы. Чем дольше вы остаетесь в состоянии релаксации, тем лучше ваши нервы проводят импульсы, что приводит к обострению ваших внутренних ощущений.*

*6. Пользуясь во время покачиваний позвоночника Внутренней Улыбкой, вы добиваетесь внутреннего баланса энергий, текущих через позвоночник, в результате чего укрепляется позвоночник и его связь со всеми органами и железами. Это обеспечивает повышение вашей способности ощущать органы и их энергии.*

## **КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ**

### **Развитие осознания своего тела**

- 1. Слегка встряхните все тело.*
- 2. Откройте и расширьте Третий Глаз.*
- 3. Расслабьте мышцы промежности.*

### **Спинномозговое дыхание и покачивание позвоночного столба**

*(Подробное описание см. в Приложении в разделе «Разогрев спинного мозга».)*

- 1. Исходное положение — сидя или стоя, спина прямая, положение должно быть удобным.*
- 2. Выполните 18-36 раз спинно-мозговое дыхание.*
- 3. Держите кисти рук вместе (правая поверх левой) и выполняйте покачивания верхней части корпуса вперед и назад по отношению к талии. Расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на снятии напряжений и освобождении.*



дени позвоночника. Дышите в позвоночник и впитывайте Ци костным мозгом. Голову и шею держите свободно, руки должны быть в замке.

4. Выполните покачивания корпуса из стороны в сторону.

5. Выполните покачивания «шеи журавля».

6. После этого проделайте вращательные движения верхней частью корпуса, перемещая ее по окружности относительно талии. При движении вправо слегка наклоняйтесь вперед, при движении влево — назад. Движения вашей головы должны свободно следовать за движениями корпуса.

7. Выполните круговые покачивания верхней части корпуса. Сначала следует отвести назад правое плечо, затем, толкая правое плечо вперед, отвести назад левое. Продолжайте равномерное чередование этих движений с постоянной скоростью. При движении вперед и назад скручивайте корпус, руки держите в замке.

8. Наконец, продолжая держать руки в замке, объедините все предыдущие движения. Совершая верхней частью корпуса круговые движения и скручивая его от плеч, вы должны подражать движению шелковичного червя. Сохраняйте расслабленное и раскрепощенное состояние.

9. Отдохните и улыбнитесь спинному мозгу. Вы должны почувствовать тепло и комфорт.

### **Техники для усиления ощущения Ци**

#### **1. Развитие силы сознания/глаз**

**А. Направление энергии по спирали с открытыми глазами.**

Прочувствуйте межбровье. Слегка приоткройте глаза и посмотрите вперед, потом вправо, потом назад,

потом влево. Прodelайте это от 9 до 36 раз, отдохните и почувствуйте открытость межбровья. Повторите те же движения против часовой стрелки (от 9 до 36 раз).

**Б. Направление энергии по спирали с помощью силы сознания/глаз с закрытыми глазами.** Закройте глаза и, не двигая головой, посмотрите на макушку. Перемещая глаза на четверть окружности, посмотрите вправо, потом вниз, влево и вверх. Прodelайте это от 9 до 36 раз, отдохните и почувствуйте открытость межбровья. Потом прodelайте то же в обратном направлении. Повторите те же движения в области пупка, но вращайте его вперед-вправо-назад-влево и в обратном порядке, используя только небольшой шар Ци или визуализируя быстрое вращение символа Тай Ци.

**В. Более высокий уровень направления энергии по спирали с помощью сознания/глаз.** Закройте глаза и, не совершая глазами (или головой) никаких физических движений, мысленно посмотрите на макушку. Перемещая внутренний взгляд на четверть окружности, посмотрите вправо, вниз, влево и вверх. Прodelайте это от 9 до 36 раз, отдохните и прочувствуйте открытость межбровья. Измените направление движения, прodelав то же самое от 9 до 36 раз в направлении против часовой стрелки. Отдохните, прочувствуйте открытость межбровья.

**Г. Наиболее высокий уровень использования сознания/глаз.** Напряжение и расслабление мышц для впитывания и конденсации энергии. Слегка напрягите и расслабьте круговые мышцы радужной оболочки и мышцы, расположенные вокруг глаз. Это автоматически активизирует мышцы сфинктеров ануса и половых органов. Одновременно это поможет вам впитывать и конденсировать энергию на наиболее высоких этапах практики, описанных в этой книге.

### **2. Используйте руки, чтобы помочь направить Ци**

**А. Воздействие на точки.** Фокусируя в процессе Микрокосмической Орбитальной Медитации внимание на точках, с помощью кистей рук или кончиков пальцев воздействуйте на каждую из этих точек.

**Б. Удерживание кисти руки над каждой точкой.** Держите кисть руки на расстоянии от 5 до 15 см над каждой точкой таким образом, чтобы над этой точкой находилась точка Лао-Гун, расположенная в центре ладони. Направьте энергию в точку. Это приведет к увеличению местной энергии в точке.

### **3. Использование дыхания для регулирования течения Ци**

**А. Дыхание короткими вдохами для стимулирования течения Ци.** Сначала сделайте глубокий вдох и полный выдох. Потом спокойно вдыхайте воздух с помощью трех, шести или девяти коротких вдохов, не делая выдохов в промежутках между ними. Энергию каждого вдоха направляйте к точке, на которой вы концентрируетесь, и конденсируйте эту энергию в точку. Сделайте легкий выдох и начинайте сначала, пока вы не почувствуете какого-нибудь неудобства или одышки. Не напрягайтесь.

**Б. Дыхание продолжительными вдохами для успокоения и конденсации сущности Ци.** Сделайте спокойный вдох и направьте его к требуемой точке. Затем медленно и мягко выдохните, направляя выдох в эту же точку, и почувствуйте, как вы удерживаете в ней сущность Ци (даже при выдохе). Сконденсируйте Ци в точку.

**В. Внутреннее дыхание: спонтанная пульсация Ци.** Дайте возможность установиться продолжительному,

*медленному, мягкому, спокойному, ровному, гладкому и глубокому дыханию. Пусть Ци течет в своем собственном темпе, или просто силой сознания осторожно направляйте ее до тех пор, пока она не начнет течь сама. Не делайте никаких усилий для того, чтобы согласовать течение Ци с дыханием. Просто дышите естественно и дайте возможность энергии двигаться так, как она должна.*

## **Подготовка к медитации**

### **Подготовка окружающей обстановки.**

- 1. Найдите спокойное место для медитации.*
- 2. Ваше место для медитации должно поддерживаться в чистоте и быть приятным.*
- 3. Спланируйте занятия таким образом, чтобы вас не могли прервать; выключите телефон или снимите трубку.*

### **Сохраняйте свою сексуальную и эмоциональную энергию и правильно питайтесь.**

Перед медитацией расслабьте тело.

Наденьте свободную и удобную одежду.

Примите устойчивую сидячую позу.

- 1. Сядьте на кончик твердого стула, ступни должны всей своей поверхностью касаться пола и находиться на ширине бедер.*
- 2. Руки спокойно лежат на коленях, правая поверх левой.*
- 3. Убедитесь в том, что ваша спина расслабленная, но прямая и расположена по линии тяжести.*
- 4. Расслабьте плечи и слегка «откройте» подмышки.*
- 5. Слегка притяните подбородок, так, чтобы вес головы приходился на плечи.*

6. Глаза держите закрытыми (или полуоткрытыми, направив взгляд вниз).

7. Прикоснитесь кончиком языка к нёбу и держите его там.

### **Раздувание огня: активация изначальной Ци в нижнем дан-тянь**

1. Начните с дыхания «кузнечные меха», повторив его 18-36 раз.

2. Отдохните и собирайте Ци в области пупка с помощью рук, накрывающих пупок.

3. Расслабьте кишечник с помощью спиральных движений корпуса.

4. Разогрейте почки и активизируйте Дверь Жизни.

5. Активизируйте Начальную Силу, проводя энергию от пупка и Двери Жизни и собирая ее в нижнем дан-тянь.

6. Активизируйте сексуальную энергию для усиления изначальной Ци.



## ГЛАВА ПЯТАЯ ТОЧКИ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ

### Два основных канала тела

В результате медитативных практик древние даосские мастера открыли потоки энергии, текущей в человеческом теле. Ими было обнаружено, что это *течение Ци* имеет постоянную картину и проходит по 60 основным каналам и примерно через 365 точек, или энергетических центров, в которых *Ци* собирается и конденсируется. Поток *Ци* пополняет нашу жизненную силу. Энергетические точки нашего тела обладают как положительными, так и отрицательными полюсами, в результате чего возникает тонкое движение энергии по спирали. Такие точки служат фокальными центрами, через которые внешняя энергия поступает, поглощается и преобразуется в жизненную силу. Верхние центры, такие, как макушка, обеспечивают спиральное движение энергии с более высокой скоростью, чем нижние. Они слегка понижают поступающую энергию, действуя подобно ступенчатому понижающему трансформатору, регулируя и очищая *Ци* для использования ее телом.

Каждая точка продуцирует *Ци* особого качества, которая привлекает или отталкивает энергию других центров, направляя поток *Ци* таким образом, чтобы он соединил точки между собой и обеспечил снабжение всего тела соответствующей энергией. Современная наука признает, что этот поток человеческой энергии в действительности представляет собой электромагнитный поток. Многие акупунктурные каналы тела служат для него «обмотками», которые направляют жизненную силу на питание органов и желез тела. *Ци* служит звеном, которое связы-

ваит между собой физическое тело, энергетическое тело и духовное тело.

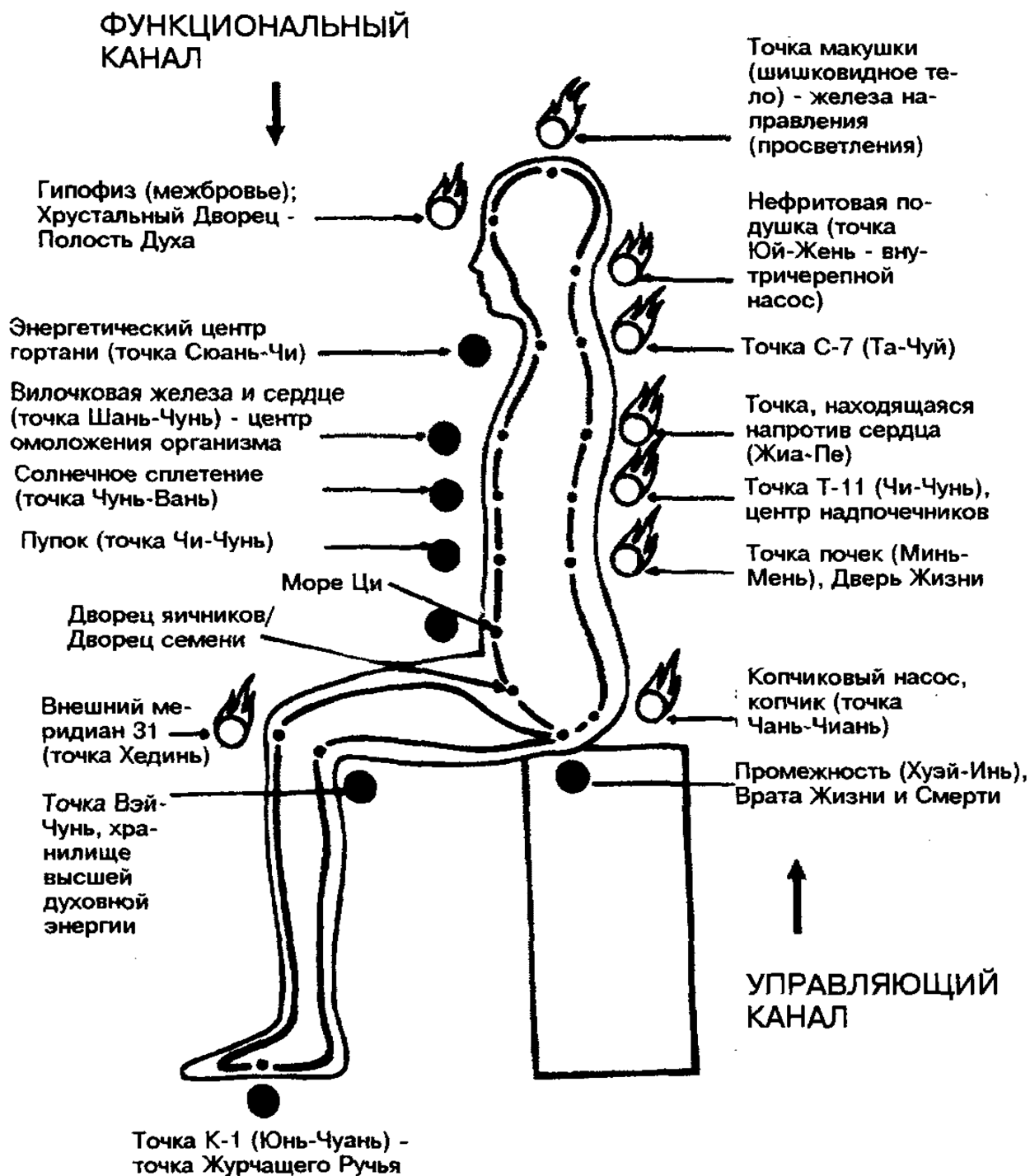


Рис. 5-1. Научитесь обеспечивать циркуляцию Ци по своей Микросмической Орбите. Для замыкания контура Управляющего и Функционального каналов язык должен касаться верхнего неба.

Знание энергий, текущих в нашем теле, облегчает понимание того, почему Микрокосмическая Орбита должна поддерживаться активно открытой, чтобы помогать движению *Ци* и усиливать это движение. Если мы не знаем, как обеспечить сохранение, рециркуляцию и преобразование своей внутренней силы на этом пути, расход нашей энергии становится таким же неэффективным, как у автомобиля, который, расходуя галлон горючего, проходит пять миль. Занимаясь Микрокосмической Орбитальной Медитацией, мы можем получить доступ к потоку своей *Ци* и определить, где находятся блокировки или слабые точки на ее пути, для того чтобы их устранить. Это поможет нам эффективнее использовать свою жизненную силу и достигнуть лучшего внутреннего «километража».

Микрокосмическая Орбита состоит из двух каналов, называемых *Управляющим* и *Функциональным* каналами (рис. 5-1), которые подобны двум большим рекам с множеством притоков. Каждый канал снабжает *Ци* двенадцать вспомогательных путей. (Суммарное количество расположенных с двух сторон энергетических каналов равно двадцати четырем.)

Когда тело ослаблено или поражено болезнью, оно не в состоянии генерировать достаточное количество энергии, чтобы соответствующим образом питать эти каналы, или меридианы, по которым *Ци* подается ко всем органам и железам. Привлекая внешнюю энергию и обеспечивая ее циркуляцию по Микрокосмической Орбите, вы можете наполнить эти меридианы и усилить все внутренние функции.

## УПРАВЛЯЮЩИЙ КАНАЛ (ТУ МО)

### *Функция управляющего канала*

Управляющий канал является основным каналом Ян в теле человека. Все остальные каналы Ян соединяются с



этим основным каналом и получают от него питание, подобно тому как электрические провода, идущие к отдельным домам, получают энергию от основной энергетической линии. Таким образом, если поток, идущий через Управляющий канал, достаточно мощный, шесть обычных каналов Ян получают больше энергии.

### ***Внешнее расположение управляющего канала***

Управляющий канал начинается в области промежности и проходит через верхнюю часть копчика. От верхней части копчика он поворачивает в позвоночный столб (непосредственно под кожным покровом) и направляется вверх к шее, потом проходит по средней линии головы к макушке. От макушки он спускается вниз по средней линии черепа, через лоб, нос, и заканчивается в точке между основанием носа и верхней губой.

### ***Внутреннее расположение управляющего канала***

Внутренний путь Управляющего канала начинается от промежности и проходит до верхней части копчика. Потом он сворачивает на внешнюю сторону копчика и проходит через отверстия копчика (восемь отверстий), входя в позвоночный столб. Дальше он идет внутри позвоночника и входит в череп. Он проходит вдоль средней линии задней части черепа, через субарахноидальное пространство вдоль фасции (соединительной ткани), по поверхности мозга (под макушкой). Здесь имеют место внутренние связи также с такими более глубокими участками мозга, как шишковидная железа, гипофиз и гипоталамус. Потом этот канал спускается вдоль средней линии лица на глубине около 4 см под поверхностью кожи и заканчивается на верхнем нёбе.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КАНАЛ (РЕН МО)**

### ***Назначение функционального канала***

Функциональный канал является основным каналом Инь в теле человека. С Функциональным каналом связаны шесть обычных каналов, которые получают питание от этого канала. Оба конца Функционального канала связаны с Управляющим каналом. Вместе оба канала образуют полный замкнутый путь, который называется Микрокосмической Орбитой.

### ***Внешнее расположение функционального канала***

Функциональный канал начинается от промежности, или в точке *Хуэй-Инь* (точка между анусом и гениталиями). Дальше он идет вверх по поверхности лобка, потом проходит впереди вдоль средней линии тела к горлу и выше, его последняя точка находится как раз под нижней губой. В зависимости от того, используется канал для акупунктуры или для *шиа-цу*, он рассматривается лежащим на разной глубине — от полутора миллиметров (и меньше) до четырех сантиметров.

### ***Внутреннее расположение функционального канала***

Внутреннее расположение Функционального канала обычно используется для Микрокосмической Орбитальной Медитации. Он начинается от промежности (как и Управляющий канал) и проходит спереди по средней линии тела, причем средняя его глубина изменяется от 6 мм (в области горла) до 4 см. Он проходит под лобковой костью и грудиной, входит в горло и заканчивается внутри у кончика языка. Когда вы касаетесь кончиком языка верхнего нёба, это срабатывает подобно выключателю, соединяющему Функциональный канал с верхним концом Управляющего канала.

Когда тело здорово и богато Ци, многие точки вдоль Микрокосмической Орбиты получают от желез и органов тела избыточную энергию. Циркулируя, эта энергия может питать точки, которые получают меньше энергии. Именно таким образом Микрокосмическая Орбита уравнивает энергию тела. Когда с помощью Ци активированы все точки, вы можете приступать к открытию остальных шести «специальных», или «физических» каналов.

### **ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ**

В этом разделе в деталях объясняются энергетические центры и их использование при Микрокосмической Орбитальной Медитации. Нет необходимости изучать все центры сразу, вы можете индивидуально работать с каждым из них, пока не научитесь обеспечивать циркуляцию Ци через все центры. После того как вы ознакомитесь с расположением этих центров (рис. 5-1), вы сможете научиться чувствовать их энергию, концентрируясь на них в процессе медитации. В конце концов вы будете чувствовать энергию, чем бы вы ни занимались, поскольку она усиливает все жизненные аспекты.

*ПРИМЕЧАНИЕ: На начальных стадиях вы будете чувствовать центры непосредственно под кожей и фасциальными слоями. (Вдоль позвоночника вы их почувствуете между кожей и спинным мозгом.) По мере того как вы будете совершенствоваться и продуцировать больше энергии, вы начнете чувствовать центры глубже внутри позвоночника, внутренних органов тела и желез. В конце концов вы заметите, что ощущения возникают внутри на глубине около 4 см.*

## 1. Пупок: Дворец Разума (Шень Чью — Shen Ch'ue)

### *Локализация*

Микрокосмическая Орбитальная Медитация начинается и заканчивается в центре, расположенном в области пупка. Этот центр находится на расстоянии около 4 см позади пупка. (В процессе занятий вы в конце концов научитесь определять его точное положение, ощущая его энергию.)

### *Свойства и соотношение с другими органами*

На Западе часто острят по поводу йогов, которые «созерцают свой пуп». Большинство людей думает, что пупок — это просто остаточный рубец от пуповины, и тем, кто мало знает о медитации, идея уделять так много внимания этой маленькой забавной дырочке посередине живота кажется немного смешной. На самом же деле, пупочный центр является крайне важной частью нашей энергетической структуры, «электропроводкой» нашего энергетического тела.

**Наша первая связь с внешним миром.** Область пупка является нашей первой связью с внешним миром. В течение всего периода внутриутробного развития кислород, кровь и все питательные вещества поступают по этому пути (рис. 5-2). В результате пупочный центр приобретает особую чувствительность, которая надолго сохраняется после перерезания пуповины при появлении на свет — она остается с нами всю нашу жизнь.

**Пупок является физическим центром тела.** Если говорить о Пяти Китайских Стихиях (Металл, Вода, Дерево, Огонь и Земля), то область пупка относится к Земле. Каждая из Пяти Стихий соответствует направлению: Металл, Вода, Дерево и Огонь связываются соответственно с Западом, Севером, Востоком и Югом (рис. 5-3). Земля представляет центр, почву, на которой мы стоим, глядя во

всех Четырех Направлениях. Центральная точка объекта обычно является и его точкой равновесия.

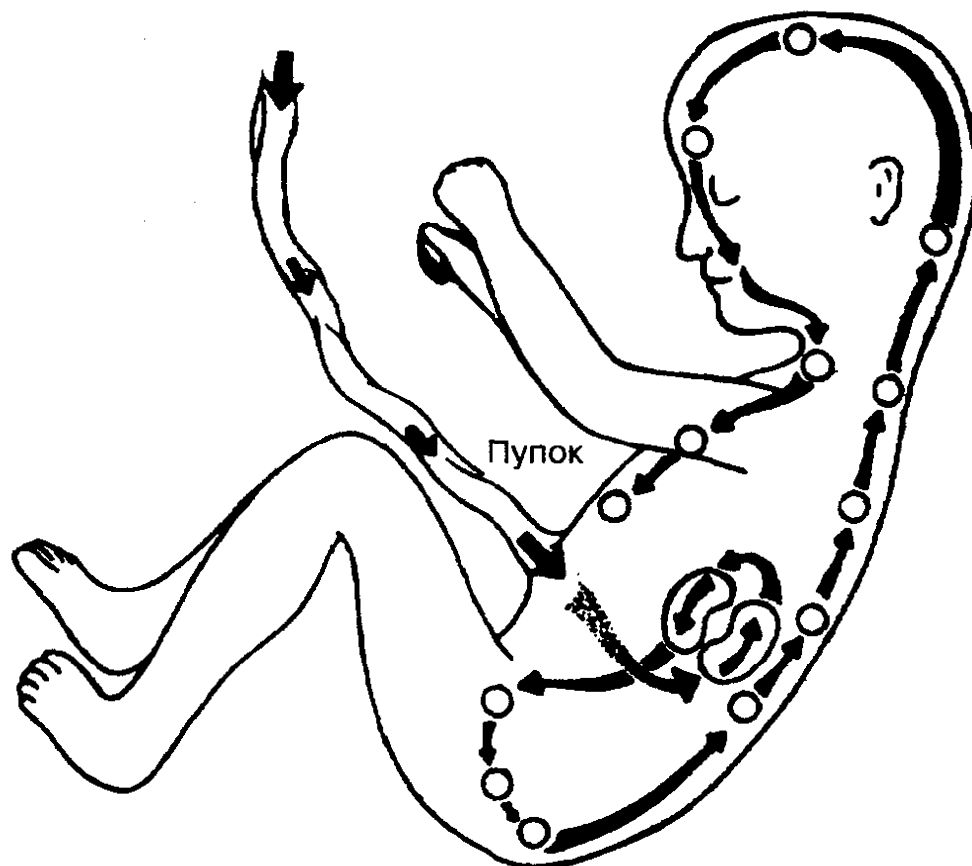


Рис. 5-2. Пуповина — это наша первая связь с внешним миром.

**Пупок** — физический центр тела, который находится посередине между верхней и нижней частью тела. Вам, наверное, часто приходилось слышать, что в искусстве боя, каллиграфии и других связанных с ними дисциплинах важное значение придается расположению относительно центра. Наш центр тела, то есть его центр тяжести, — это место, откуда можно эффективнее всего осуществлять координацию наших движений, и при овладении этими искусствами человек учится двигаться от собственного центра, который в Китае называется *Нижний дан-тянь*, или *Хара* в Японии. В результате ежедневных занятий вы сможете постепенно выработать чувство кон-

центрации на пупке и вызывать его с помощью находящейся там энергии (рис. 5-4).

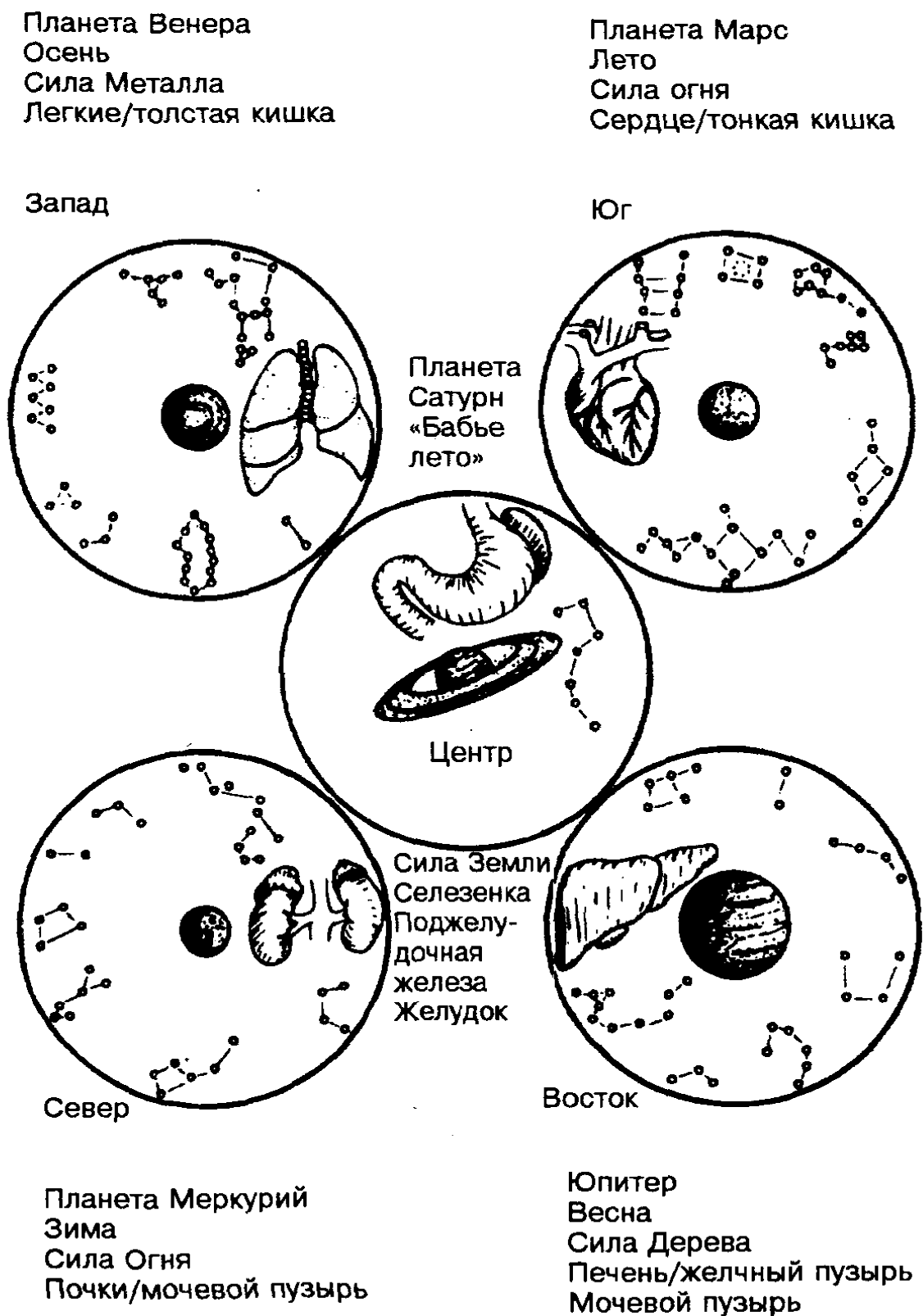


Рис. 5-3. Пять Стихий, органов и планет.

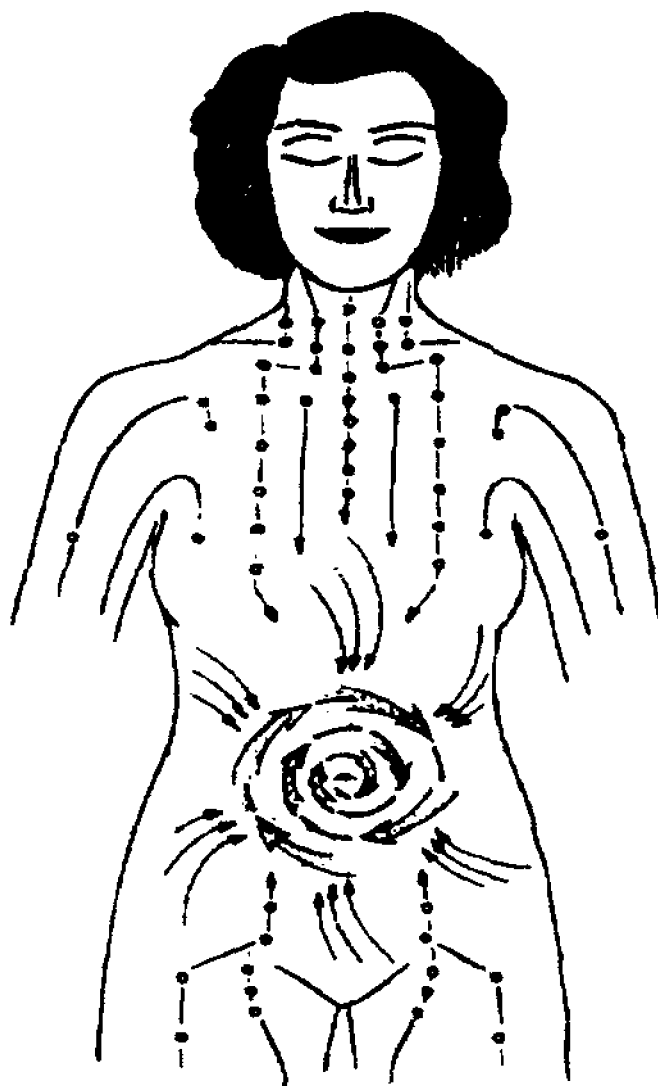


Рис. 5-4. Позади пупка находится место, где собирается и смешивается Ци.

Пупок — парадная дверь Котла. Пупок, который находится снаружи живота, — это поистине парадная дверь *Нижнего дан-тянь*, который находится глубже внутри корпуса. Точное положение *Нижнего дан-тянь* у разных людей слегка отличается, в зависимости от телосложения. У некоторых он может быть расположен на уровне пупка, у других — несколько ниже.

*Нижний дан-тянь* известен также как «Котел», потому что на более высоких уровнях даосской медитации он служит местом, где «собираются, смешиваются и варят-

ся» различные энергии тела, ума и духа для достижения духовной трансформации (рис. 5-5). В действительности существует три *дан-тянь*: *Нижний дан-тянь* в области пупка, *Средний дан-тянь* в области солнечного сплетения и *Верхний дан-тянь* — в мозгу (рис. 5-6). *Дан-тянь* переводится как «поле эликсира», что означает место, где по мере того, как человек продвигается вверх по ступеням даосской внутренней алхимии, готовится эликсир бессмертия.

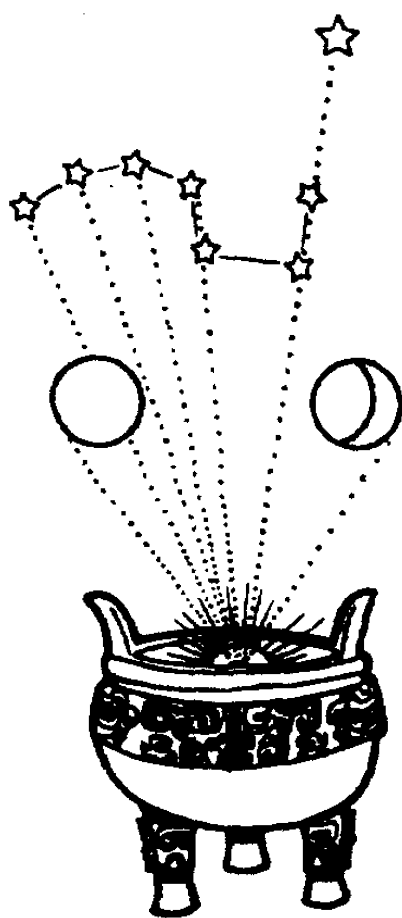


Рис. 5-5. Котел.

Точно так же, как нижнюю часть здания, его фундамент, необходимо делать прочным, чтобы он надежно нес расположенную на нем конструкцию, нужно возделывать «поле эликсира», чтобы оно служило надежным фундаментом для духовной работы. Это означает, что работа с



пупочным центром, или «возделывание поля эликсира», является краеугольным камнем всех даосских практик.

Те, кто изучал *Дзэн* или *Тай Цзи*, возможно, знакомы с *Ци Хай*, или *Точкой Моря Ци* (которая находится на расстоянии ширины трех пальцев ниже пупка), как с традиционной точкой соответствия Котлу. Эта точка, как и точка пупка, обеспечивает доступ к Котлу, так что технически правильно концентрироваться на любой из них.

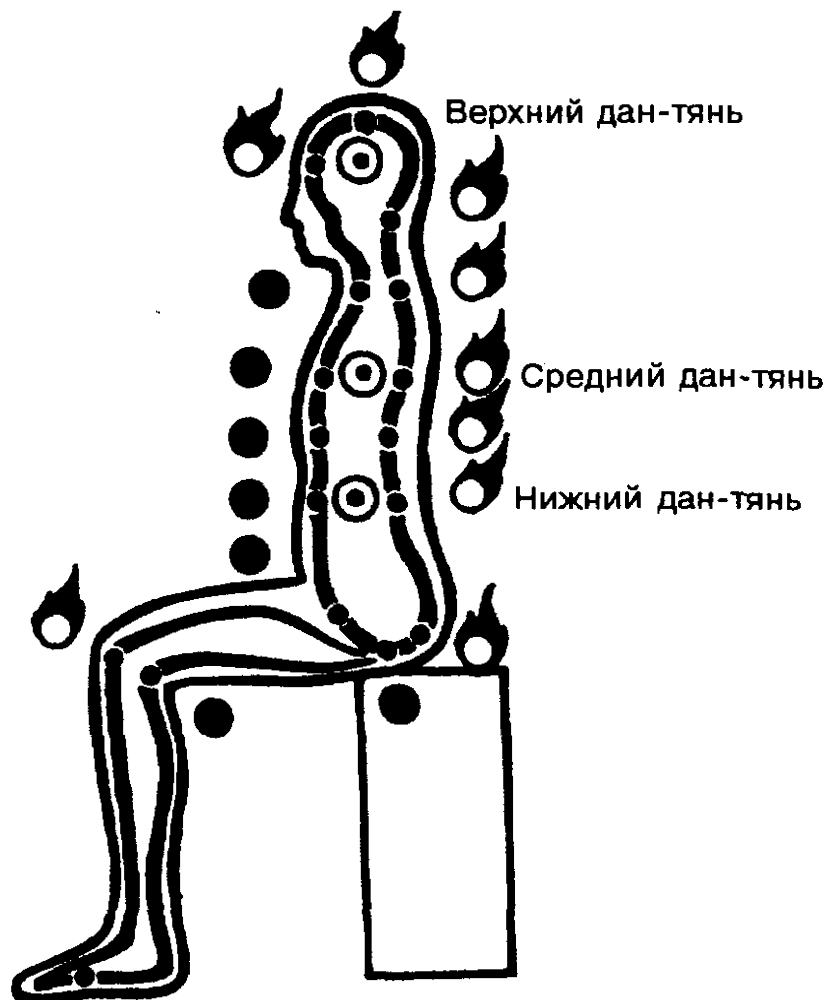


Рис. 5-6. Три дан-тянь.

В оздоровительной даосской системе мы обычно используем точку пупка. В течение многих лет обучая десятки тысяч людей Микрокосмической Орбитальной Медитации, я обнаружил, что пупок, как правило, более чув-

ствителен, его легче почувствовать и найти, поэтому он является более эффективной точкой для концентрации. Пупок и *Точка Моря Ци* — это две двери, ведущие в одно и то же место, так почему же не использовать ту из них, которая яснее отмечена?

**Пупок** — наш основной аккумулятор *Ци*. Так как пупок находится в центре тела, он представляет собой точку равновесия энергий Инь и Ян, Тело собирает *Ци* как с неба, так и с земли, и накапливает, смешивает и уравнивает их в области пупка. Благодаря этой своей роли, пупок обладает возможностью безопасно накапливать большие запасы *Ци*,

Согласно даосским представлениям, этот центр является *аккумулятором*. Служа прямым входом в источник Изначальной Силы, он собирает, преобразует и уравнивает энергии, полученные от других источников, направляя их для перезарядки источника Изначальной *Ци*, который находится между пупком, почками и сексуальным центром (рядом с тазом). Центр, расположенный в области пупка, тесно связан со всеми энергетическими каналами, в частности, теми, которые связаны с макушкой, сексуальным центром, промежностью, почками и сердцем (рис. 5-7).

**Свою практику мы начинаем и заканчиваем, концентрируя внимание на пупке.** Микрокосмическая Орбитальная Медитация начинается и заканчивается на области пупка. С самого начала нашей жизни пупок включается в гармонизацию, обработку и преобразование *Ци* тела, так как все питание зародыша осуществляется через пуповину. В отличие от всех остальных участков тела, энергия в пупке может собираться, преобразовываться и накапливаться, не оказывая никаких болезненных эффектов (в частности, между пупком, почками и сексуальным центром). Когда мы начинаем медитацию, концентрируя

внимание на пупке, мы получаем доступ к Ци, накопленной в Котле позади пупка. Благодаря этому мы приобретаем мощный заряд энергии, активизирующий циркуляцию через Управляющий и Функциональный каналы, то есть мы совершаем «стартовый прыжок».

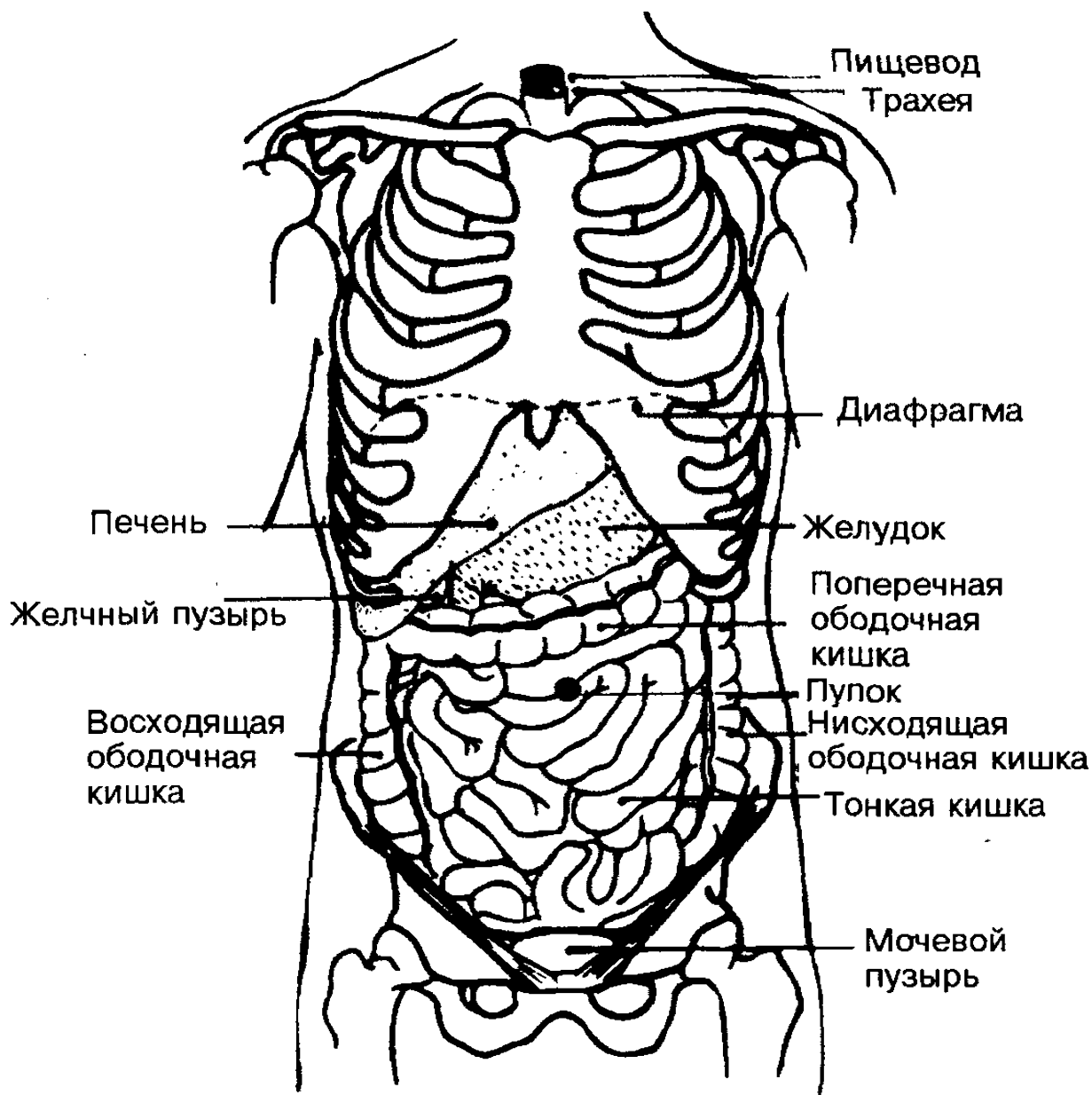


Рис. 5-7. Пупок оказывает влияние на все близлежащие органы.

**Пупок оказывает влияние на все близлежащие органы.** Роль пупка также очень важна для толстой и тонкой кишки и для лимфатической системы (рис. 5-7). Кон-

центрируясь на пупке, вы можете, вызывая тепло и расширяя давление, активизировать жизненную силу, что улучшает пищеварение и усвоение пищи в тонкой кишке. Кроме того, концентрация на пупке укрепляет толстую кишку, за счет улучшения циркуляции лимфы освобождая ее от ненужных материалов.

### *Влияние на сферу эмоций*

Когда пупочный центр открыт и связан с остальными центрами, человек чувствует себя уравновешенным. Когда этот центр заблокирован или закрыт, человек становится слезливым, капризным, рассеянным (рис. 5-8).



Рис. 5-8. Блокирование области пупка может вызвать негативные эмоциональные состояния в тонкой кишке.

### *Массаж области пупка для снятия отрицательных эмоций*

Отрицательные эмоции, воздействуя на область пупка, блокируют течение Ци, приводя к появлению зажимов. Слишком большая перегрузка этой области может вызвать и другие заболевания и даже повлиять на процесс вашей медитации. Блокировку можно снять, массируя эту область ежедневно или в тех случаях, когда возникают зажимы. Лучшее время для массажа — утро.

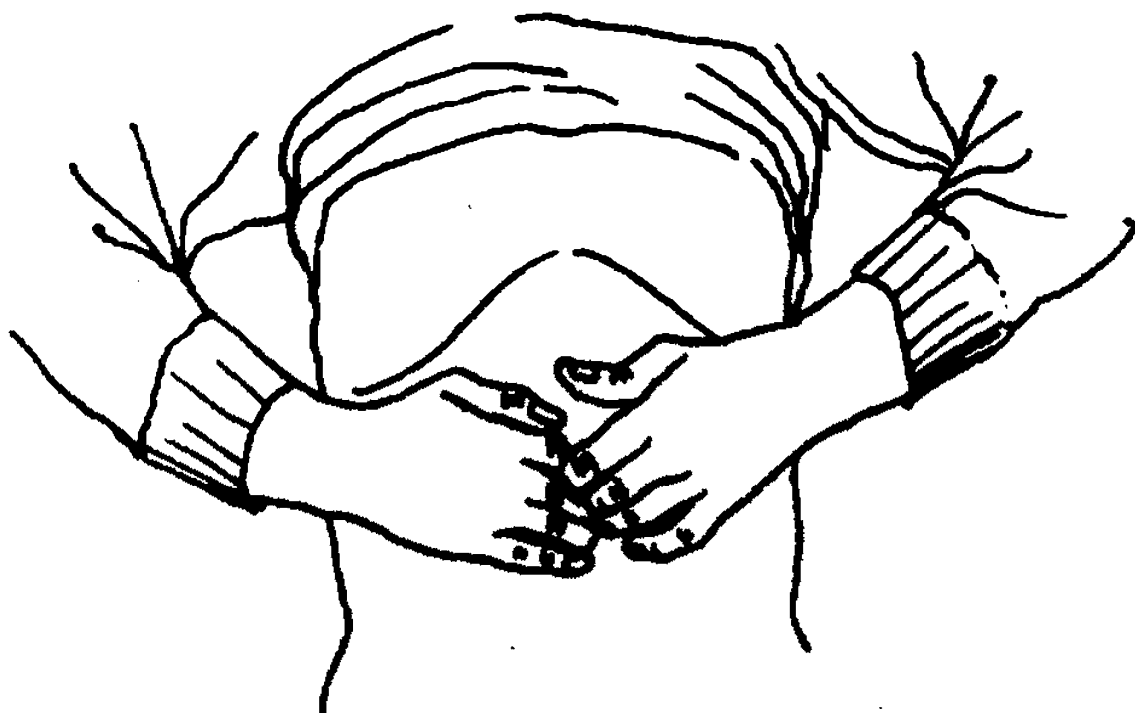


Рис. 5-9. Пупок соединен с другими органами, и его блокировка может оказать влияние на эти органы.

Лягте на спину. Одним пальцем любой руки легко надавливайте вокруг пупка. (Другую руку можно использовать для того, чтобы фиксировать эту область). Массируйте не сам пупок, а перемещайте палец по окружности вокруг пупка, пока не найдете слабое место. Его вы ощутите как ком или узел. Массируйте его кончиком пальца, обходя вокруг узла до тех пор, пока вы не почувствуете,

что он рассасывается. Некоторые места плотнее других. Применяя минимальное давление, подержите палец какое-то время на этом месте, потом отпустите. Повторяйте до тех пор, пока узел не рассосется (рис. 5-9 и 5-10).

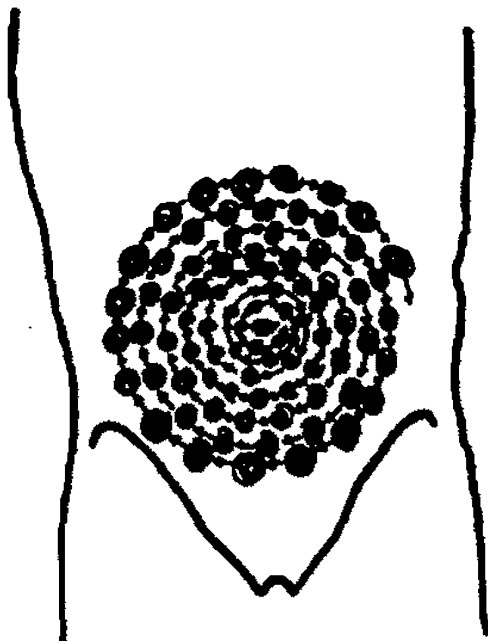


Рис. 5-10. Самомассаж.

## **2. Нижний дан-тянь: источник Изначальной Ци, внутренний аккумулятор**

### ***Локализация***

*Нижний дан-тянь* находится между пупком, Дверью Жизни (почечным центром) и сексуальным центром. Эти три центра образуют треугольник, способный питать Изначальную Силу, впитывая энергию из внешних источников (рис. 5-11 и 5-12). У разных людей точное положение этого центра может быть различным. У широкоплечих людей с большим животом этот центр может быть расположен примерно на 13 мм ниже пупка, в центре тела. У крупных женщин он может находиться немного выше пупка. Многие мастера боя ощущают центр тяжести своего *дан-тянь* между центральной осью тела и Дверью

Жизни. Некоторые люди могут чувствовать, что в случае накопления у них энергии положение их центра слегка смещается вниз. Точное положение центра в вашем теле — там, где вы сильнее всего ощущаете энергию.

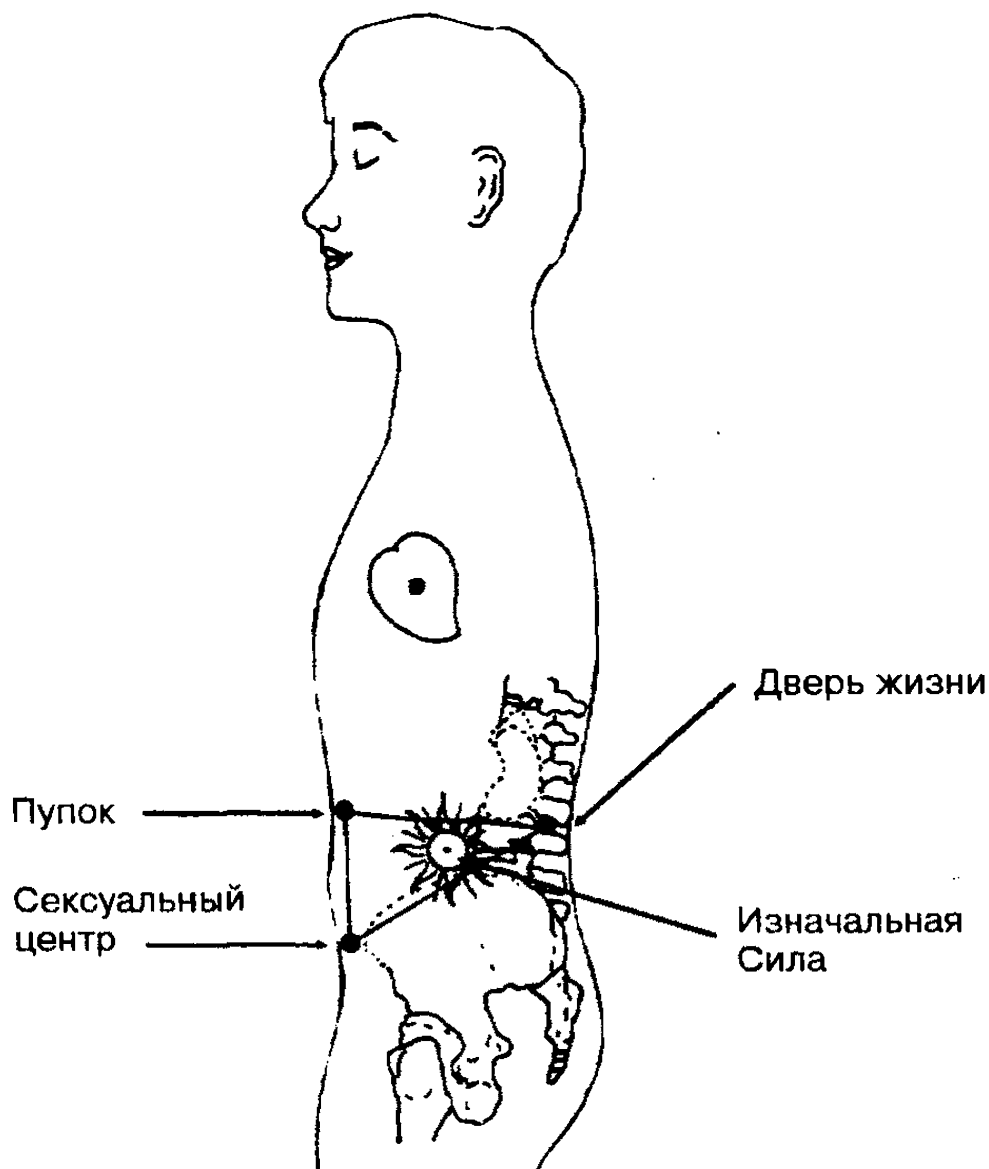


Рис. 5-11. Нижний дан-тянь, Изначальная Сила.

### *Свойства и соотношение с органами*

*Нижний дан-тянь*, где хранится Изначальная Ци, известен также как «Поле Киновари», где Ци из всех источников перемешивается и преобразуется в жизненную силу (рис. 5-13). Изначальная Ци, с которой мы рождаемся,

возникает в результате соединения Ян-энергии оргазма (поставляется матерью) и Инь-энергии оргазма (поставляется отцом). Энергия оргазма — это сочетание энергии любви с сексуальной энергией. Когда эти энергии объединяются, они впитывают Универсальную Силу и Силу Земли, создавая в эмбрионе, образующемся из клеток, полученных от обоих родителей, новую энергию, *Пренатальную Ци*.

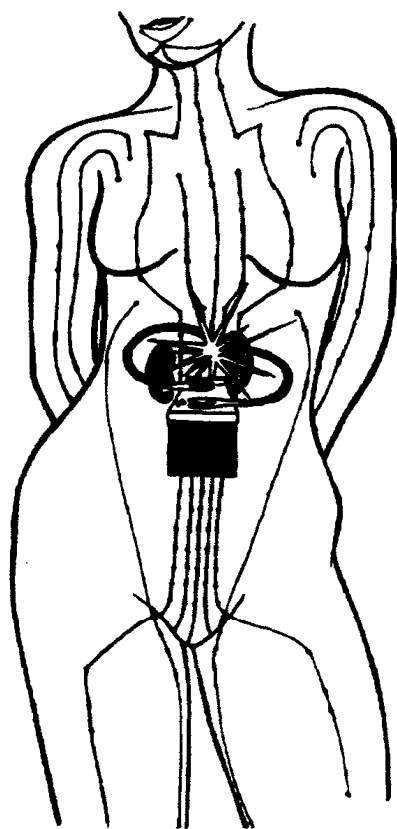


Рис. 5-12. Внутренний аккумулятор.

Мы ежедневно впитываем *Пренатальную Ци* вместе с Универсальной Силой, Силой Земли и Силой Высшей Сущности (Космической). Наше здоровье зависит от количества накопленной *Пренатальной Ци*. *Пренатальная Ци* усиливает нашу способность привлекать больше сил Вселенной для усиления всех аспектов своей сущности. Концентрируясь на области между пупком, Дверью Жиз-



ни и сексуальным центром, мы можем постепенно восстанавливать свою основную энергию из этих внешних источников (рис. 5-14 и 5-15).

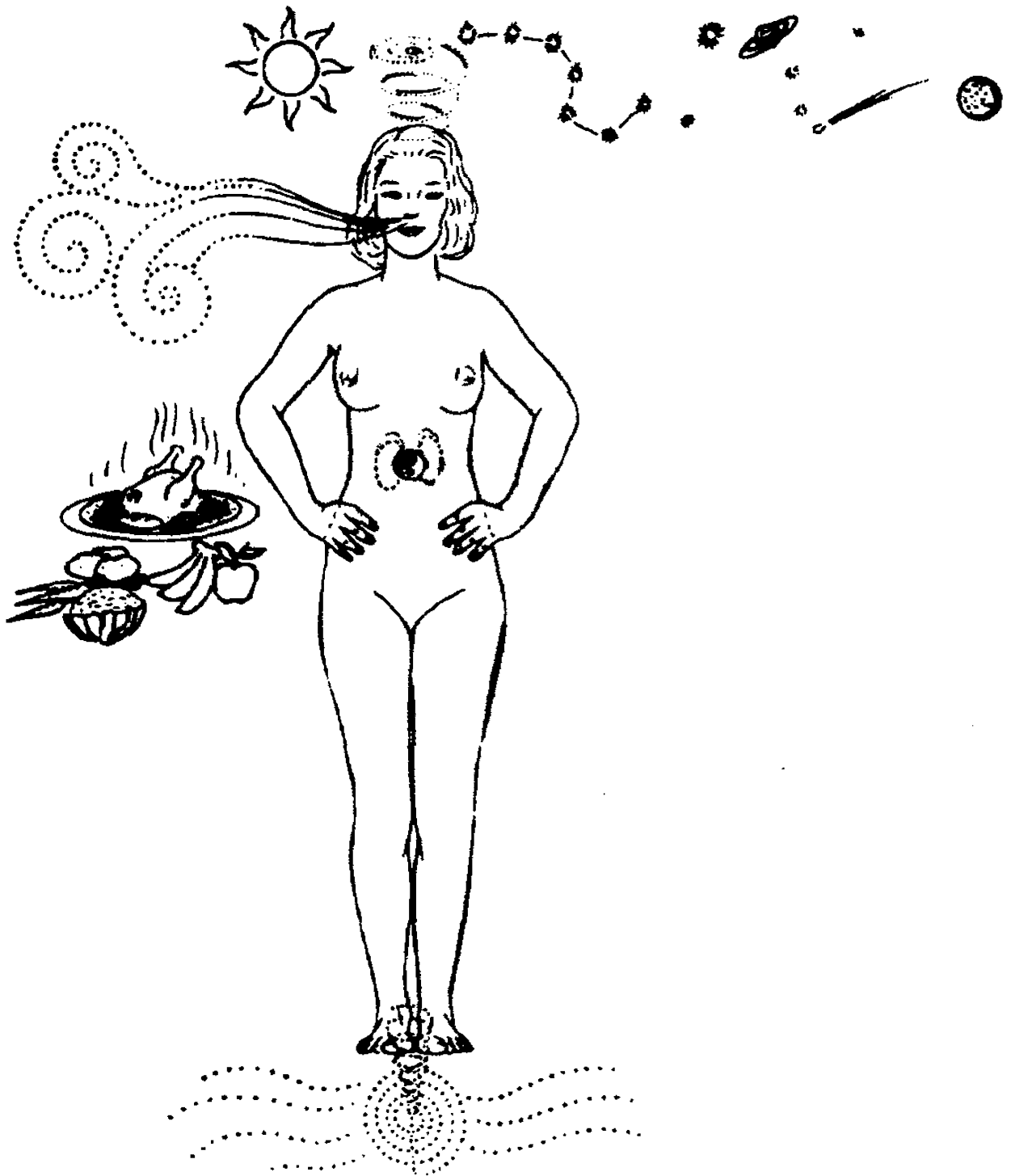


Рис. 5-13. Все эти силы и энергии усиливают Изначальную Ци.

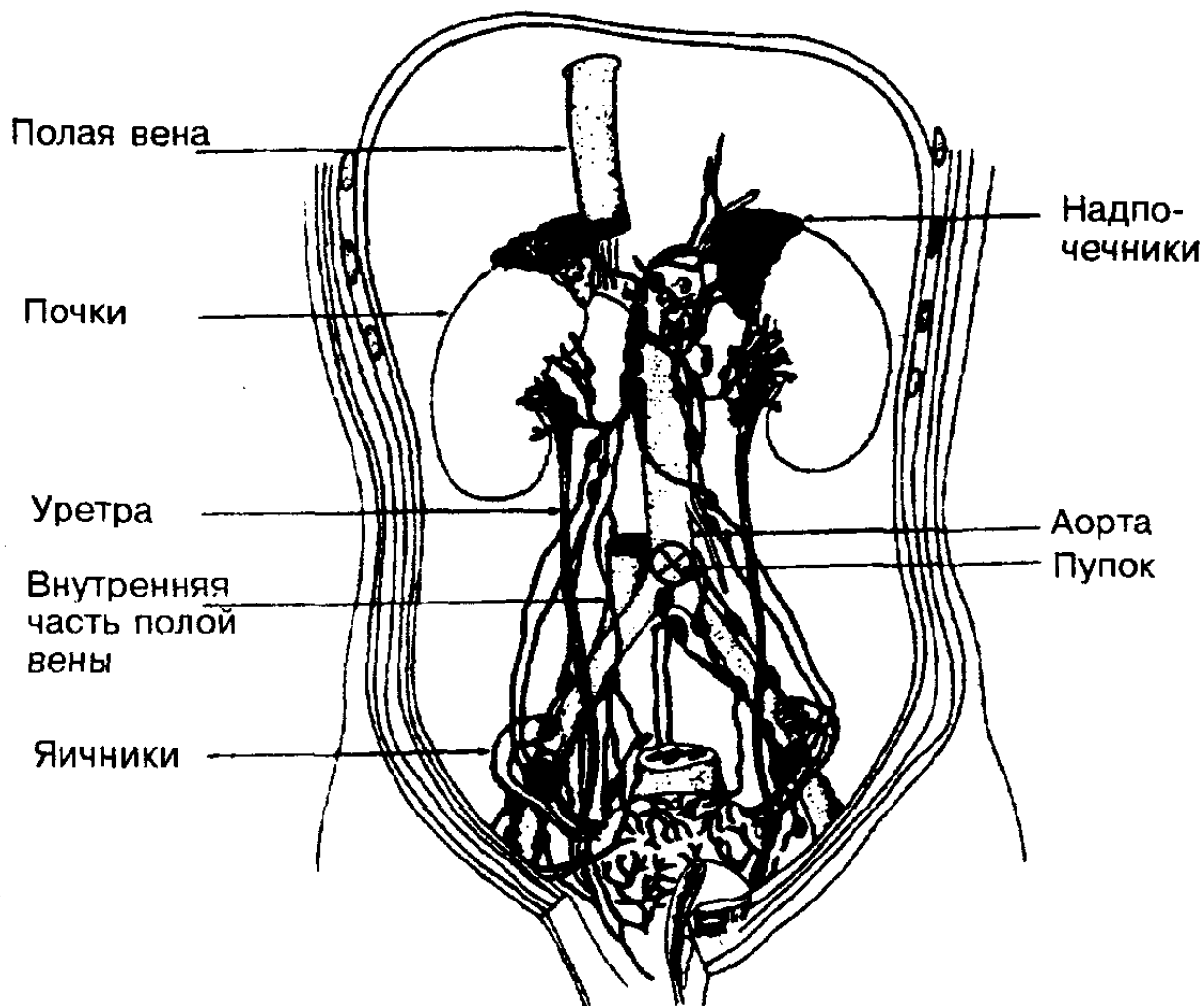


Рис. 5-14. Область Изначальной Силы может воздействовать на аорту и полую вену.

*Нижний дан-тянь* находится ближе к центру тела, впереди аорты и полых вен. Эта область содержит множество больших лимфатических узлов, таких, как поясничный лимфатический узел, общий подвздошный узел и основной дренажный канал в нижней части живота. Увеличение количества *Ци* в этой области усиливает кровоток, движение лимфы и гормонов и избавляет сердце от лишней работы. Ежедневное накопление тепла Изначальной *Ци* позволяет сохранить и использовать эту энергию вместо того, чтобы дать ей уйти.

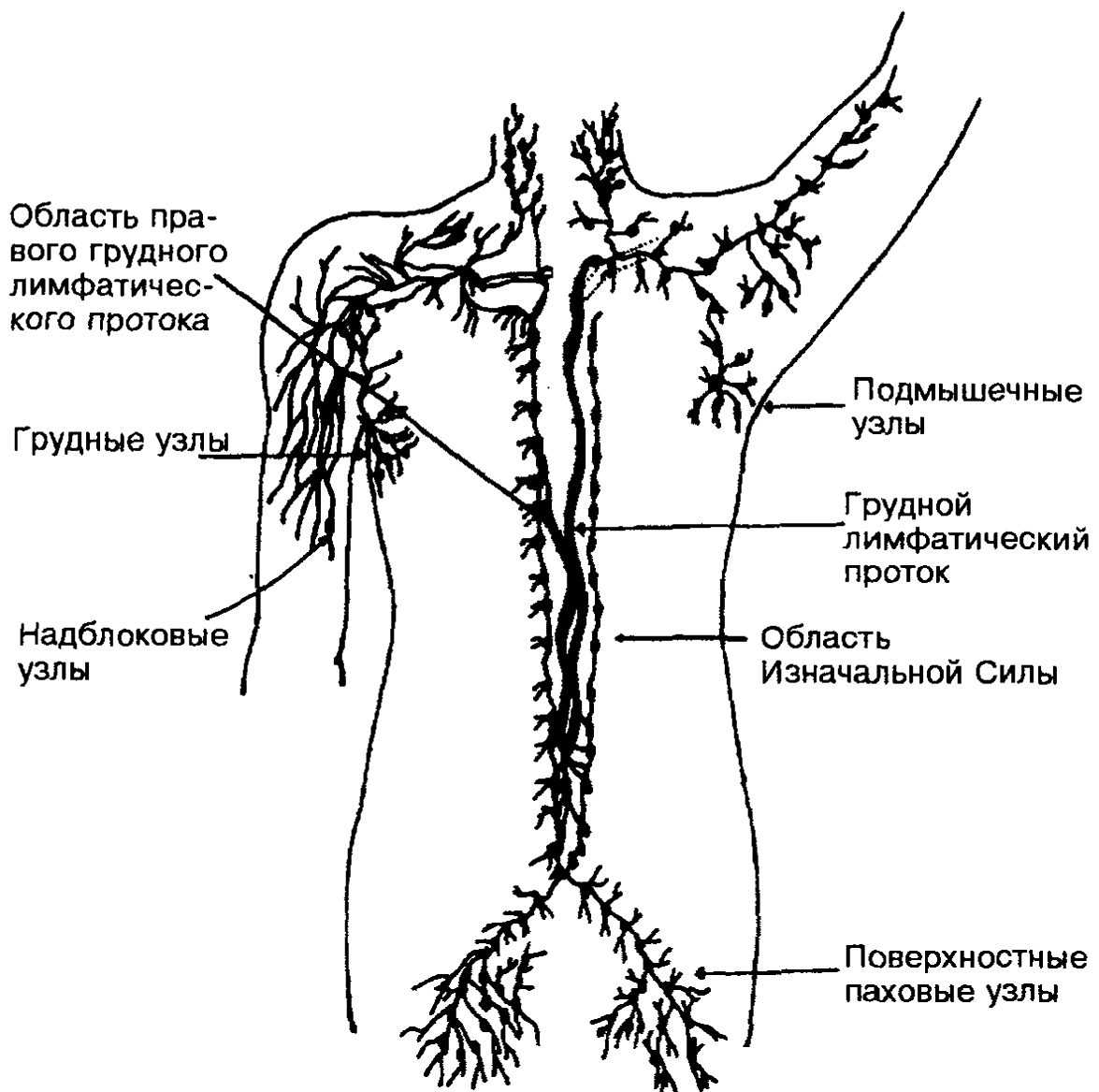


Рис. 5-15. Лимфатическая система.

### 3. Сексуальный центр: центр женской/мужской силы

#### *Локализация и функции*

**Мужчины.** Дворец спермы (*Жинг Гонг*) находится у основания пениса, слегка позади и ниже лобковой кости (около 4 см вглубь тела, между предстательной железой и лобковой костью). В китайской медицине он соответствует второй точке Функционального канала. Этот центр черпает свою энергию из спермы, которая образуется и хранится в яичках, предстательной железе и семенном пузырьке. Мужчина может использовать эту энергию, ре-

гулируя эякуляторную функцию, но если энергия оргазма не перенаправлена в Микрокосмическую Орбиту, она обычно покидает тело и теряется. Концентрируясь на этом центре, вы можете помочь поступлению *Ци* в Изначальную Силу.

Техники сохранения мужской сексуальной энергии описаны в книге «Даосские секреты любви: развитие мужской сексуальной энергии» (Аврора Пресс, 1984).

**Закрытие двух выходов.** Важно тонизировать два мужских энергетических выхода, через которые может утекать сексуальная энергия.

Передний выход расположен на железах пениса рядом с уретральным отверстием. Второй выход находится у основания пениса над урогенитальной диафрагмой. Внутри это соответствует отверстию в предстательной железе, ниже того места, где семенной пузырек соединяется с уретрой.

Слегка напрягите эти два выхода, согласуя это действие с напряжением кольцевых мышц радужных оболочек и мышц вокруг глаз. Прочувствуйте, как они слегка прикрылись и как удерживается *Чин Ци*. Это помогает сохранить жизненную силу (рис. 5-16).

**Женщины.** Дворец Яичников (*Зонжи*) находится над лобковой костью и примерно соответствует верхней части матки (ниже пупка на ширину ладони). У женщин эта точка соответствует третьей точке Функционального Канала. Для того, чтобы определить ее положение, соедините кончики больших пальцев на пупке, а соединенные вместе указательные пальцы отведите вниз так, чтобы образовался перевернутый треугольник. Точка соединения указательных пальцев соответствует расположению Дворца Яичников (около 4 см вглубь тела). Области, куда при таком положении рук естественно попадают мизинцы, соответствуют расположению яичников.

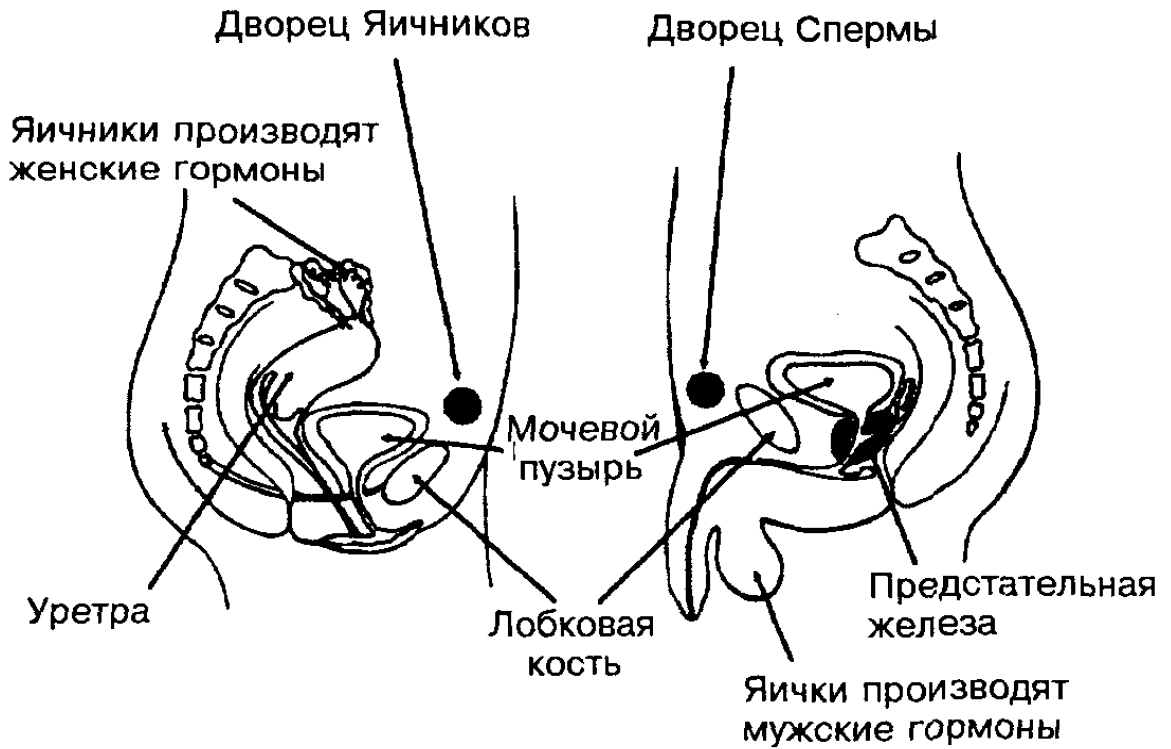


Рис. 5-16. Дворцы Спермы и Яичников.

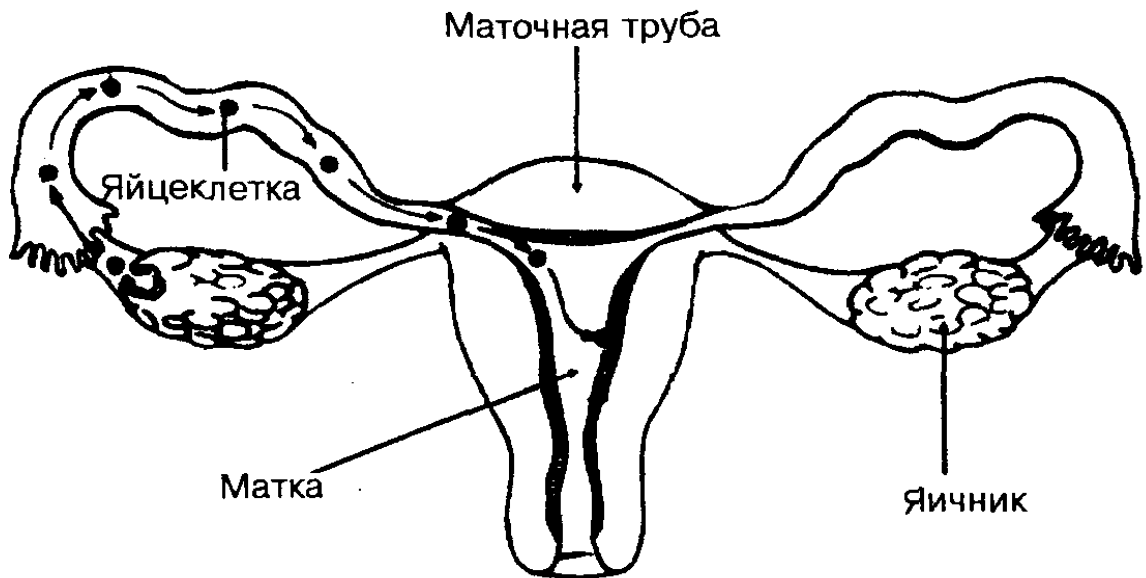


Рис. 5-17. Матка и яичники.

Энергия яичников накапливается во Дворце Яичников. Каждый месяц яичники производят яйцеклетку из тончайших субстанций тела и сексуальной энергии, которая хранится во Дворце Яичников. Если эта яйцеклетка

не оплодотворяется, она обычно выводится из организма вместе с кровью, а *Ци* запасается для питания эмбриона (рис. 5-17). Если не предусмотрено деторождение, эта потеря энергии не только не является необходимой, но и наносит вред здоровью. Концентрация на этом центре помогает передать *Ци* Изначальной Силе. *Дыхание через яичники* позволяет удержать *сущность* яйцеклетки, так что она может быть повторно использована и преобразована в жизненную силу. Методы сохранения этой энергии подробно описаны в вышеупомянутой книге в разделе «Развитие женской сексуальной энергии».

**Закрытие двух выходов.** Кроме *Дыхания через яичники*, женщинам важно закрывать два нижних выхода для предотвращения утечки энергии. Передний выход находится рядом с влагалищем, второй — у шейки матки.

Слегка прикройте эти два отверстия одновременно со сжатием мышц радужных оболочек и мышц вокруг глаз. Это позволит удержать сексуальную энергию внутри.

### *Свойства и соотношение с органами*

Сексуальный центр включает предстательную железу, пенис и яички у мужчин и яичники, шейку матки и влагалище у женщин. Эти органы вносят свой вклад в энергию сексуального центра, который считается «генератором», помогающим поставлять *Ци* в Изначальную Силу.

И у женщин, и у мужчин сексуальный центр — это место, где хранится репродуктивная энергия, обладающая созидательными и целительными свойствами и являющаяся наиболее мощной *Ци* человеческого тела. Когда эта энергия не используется для деторождения, она может быть вновь направлена по каналам и преобразована в жизненную силу.

Сексуальная энергия — это единственный вид энергии, который, если его сохранять, может постоянно увеличиваться. На практике это означает рециркуляцию

энергии оргазма по Микрокосмической Орбите вместо того, чтобы допустить ее выход из организма. Таким путем, вместо того чтобы тратить третью часть энергии тела для создания спермы или яйцеклетки, эту энергию можно регулярно сохранять и упаковывать за счет разумной сексуальной активности, которая не допускает потери никаких телесных *сущностей*. На более высоких уровнях практики сексуальная энергия может быть преобразована в духовную энергию.

Как отмечалось выше, человеческая жизнь начинается с сексуальных энергий оргазма Инь (женского) и оргазма Ян (мужского), когда яйцеклетка и сперматозоид соединяются и сплавляются в любовном и сексуальном акте. Этот процесс позволяет впитать Универсальную Силу и Силу Земли и соединить их с этими энергиями оргазма, а Космическая Сила (Сила Высшей Сущности) обеспечивает питание для роста плода. Любовный акт, совершаемый мужчиной и женщиной для получения потомства, даосы называют «Воссоединением Земли с Небесами».

**Мужчины.** Мужские яички производят тестостерон и другие андрогенные гормоны, которые определяют развитие первичных и вторичных половых признаков и полового влечения. Кроме того, они сдерживают фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), который производится гипофизом для регулирования образования спермы. Сила и качество сексуальной энергии непосредственно определяется уровнем этих гормонов в организме. Гормоны являются основной частью этой *Ци*.

Сексуальная энергия и количество гормонов с годами сокращаются, в результате чего гипофиз усыхает и производит гормон старения, который в конце концов способствует умиранию, так как все функции тела постепенно ослабевают (рис. 5-18).

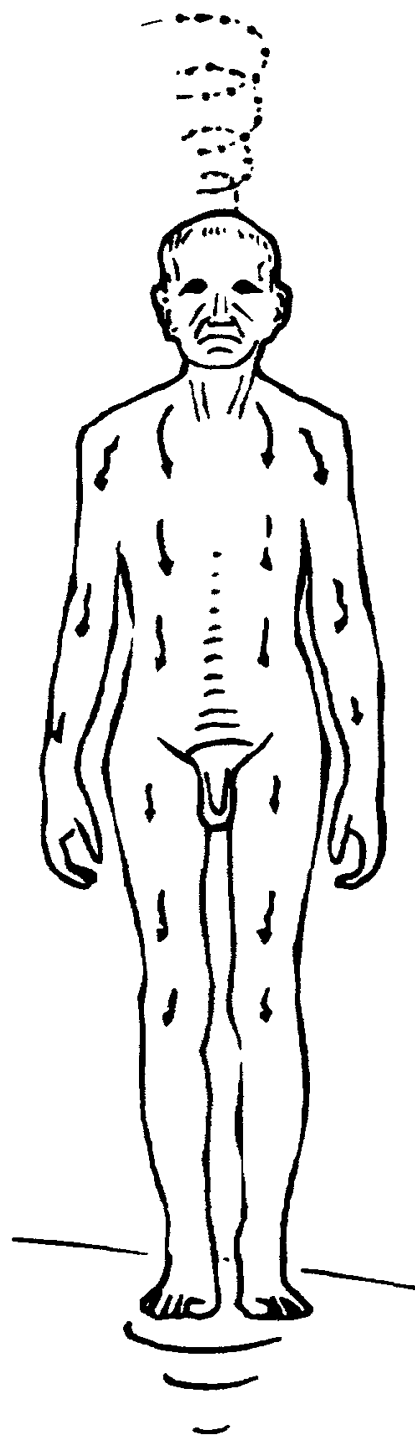


Рис. 5-18. Чрезмерная потеря сексуальной энергии приводит к истощению организма.

Если мужчина не поддерживает жизнеспособности сексуального центра, он не может регулировать сексуальную энергию и уровень гормонов для предотвращения старения и преждевременной смерти. Практика сохранения спермы не только поддерживает этот уровень, но и



усиливает его, позволяя повторно использовать энергию вместо того, чтобы позволять ей уходить из тела. Эта практика требует открытия Микрокосмической Орбиты, что достигается с помощью медитации.

**Женщины.** У женщин каждая яйцеклетка состоит из двух отдельных частей — фолликул[ов] и желтого тела. Фолликулы производят эстрадиол и другие эстрогенные гормоны, которые регулируют клеточное дыхание, циркуляцию крови, развитие первичных и вторичных половых признаков и половое влечение. Кроме того, они сдерживают фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), который производится гипофизом для регулирования образования яйцеклеток. Желтое тело производит прогестерон, который стимулирует секрецию в фаллопиевых трубах и взаимодействует с эстрогенами, регулируя овуляцию и менструацию. Все эти гормоны вносят вклад в женскую сексуальную энергию.

Согласно даосскому учению, молодость и жизненные силы женщины поддерживаются увеличением уровня половых гормонов (в результате чего возрастает сексуальная энергия), чего можно достигнуть с помощью практики *Исцеляющей Любви*, которая дает женщине управление своим менструальным циклом (рис. 5-19). Занимаясь Микрокосмической Орбитальной Медитацией, женщина может направлять свою сексуальную энергию к макушке, чтобы стимулировать, восстановить и усилить железы внутренней секреции.

### ***Эмоциональные влияния***

Когда Дворец Спермы или Дворец Яичников открыт и соединен с другими энергетическими центрами, у человека возникает ощущение характерной созидательной энергии, но если эти центры блокированы или закрыты, жизнь становится тяжелой и безрадостной.

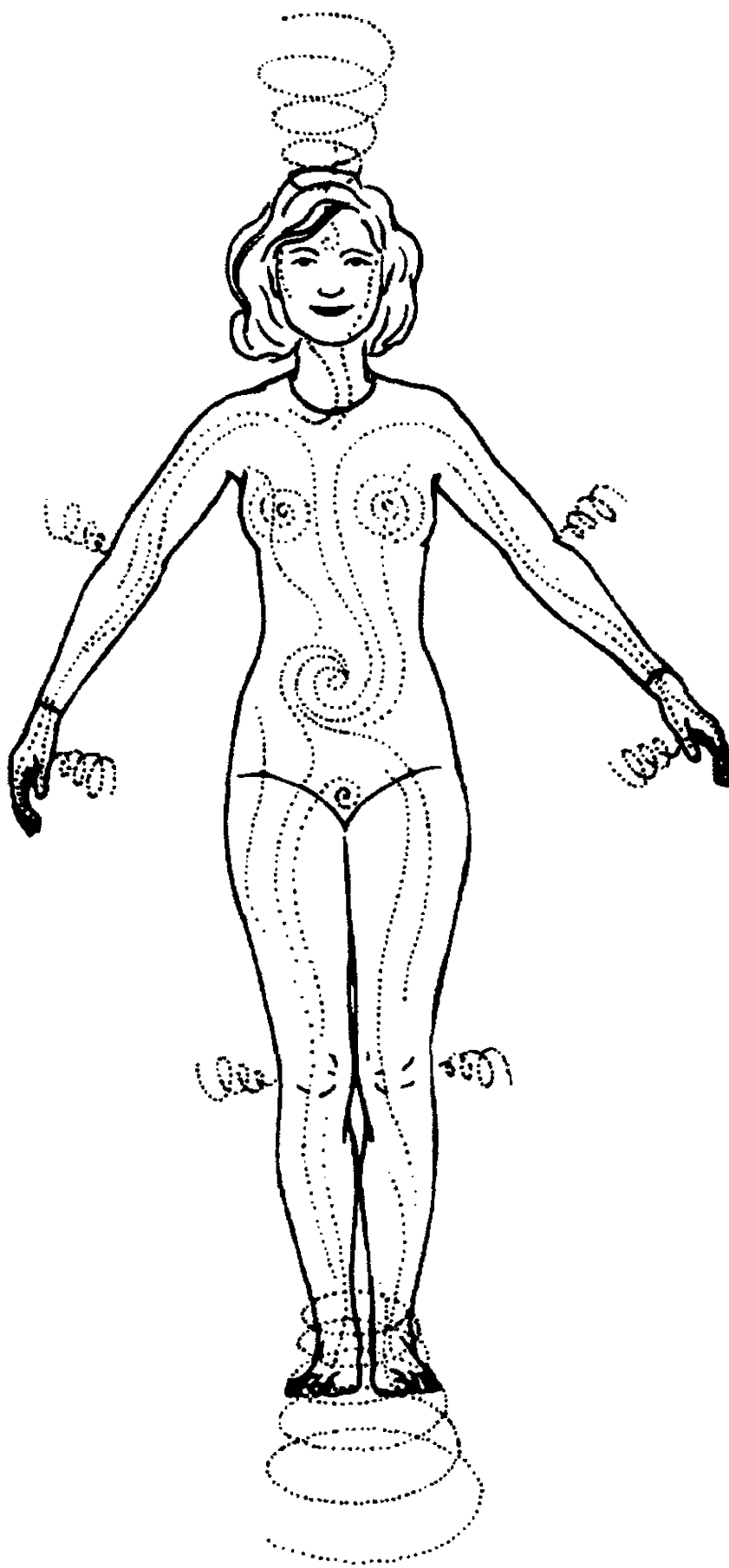


Рис. 5-19. Секрет сохранения молодости и жизненных сил состоит в поддержании и сохранении сексуальной энергии.

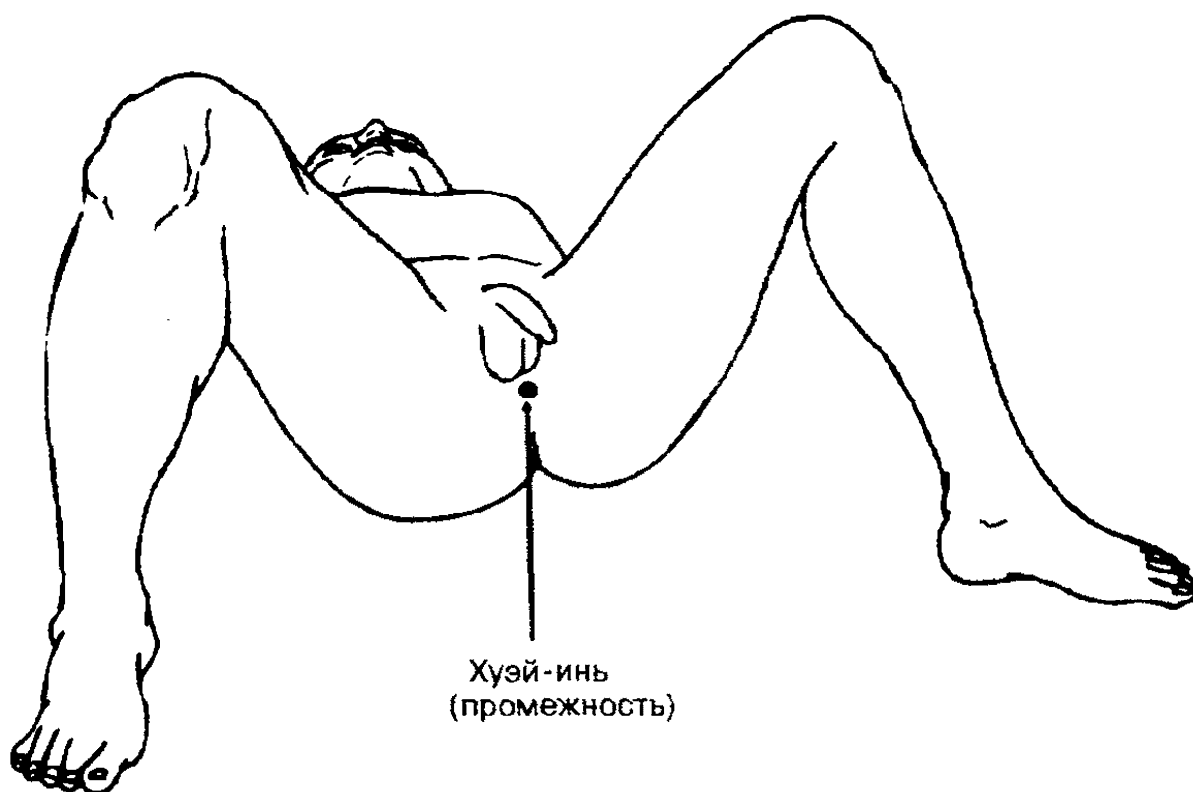


Рис. 5-20. Промежностный центр.

#### 4. Промежность: Врата Жизни и Смерти

##### *Локализация*

Энергетический центр промежности расположен между половыми органами и анусом (рис. 5-20). Этот центр связан также с другими структурами и функциями этой области; в частности, анус и часть непосредственно за ним также связаны с точкой *Хуэй-Инь*.

От промежности отходят четыре канала, или «тоннеля», которые связаны с передней, задней, верхней и нижней частью тела (рис. 5-21).

1. Тоннель, соединяющий с макушечными каналами универсальной электромагнитной энергии Ян (положительной).

2. Тоннель, соединяющий с расположенными на стопах каналами энергии Земли — Инь (отрицательной).

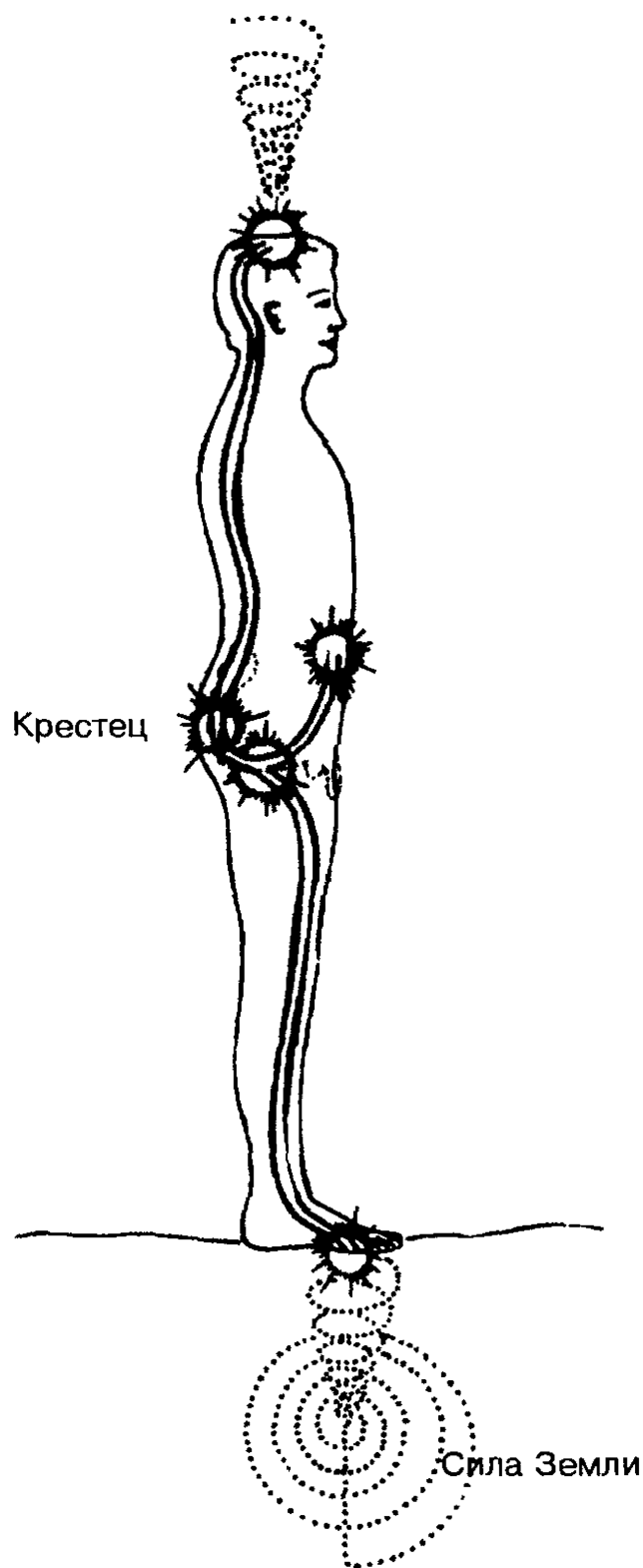


Рис. 5-21. Каналы, связанные с промежностью.

3. Передний тоннель, соединяющий с пупочным и сексуальным центрами, каналами Изначальной Ци тела.

4. Задний тоннель, соединяющий с копчиком и крестцом, в котором имеется восемь отверстий, проводящих природную электромагнитную силу.

В процессе медитации вы можете несколько раз слегка напрячь и расслабить промежность. Это вам даст возможность почувствовать электрический ток, проходящий через эти соединения, который может быть собран и преобразован в жизненную силу.

***Свойства и соотношение с органами***

В *Хуэй-Инь* (промежности) помещается энергетический насос, который подталкивает энергию Земли, жизненной силы и сексуальную энергию вверх по позвоночнику, усиливая течение *Ци* по Микрокосмической Орбите. Этот центр известен также под названием *Моста Ци*, так как он соединяет Управляющий и Функциональный каналы. Термин *Хуэй-Инь* относится к точке, в которой встречаются все *Инь-Цы*, соединяя энергетические каналы Инь (в частности, восемь духовных каналов).

Вместе с анусом и задней частью анальной области промежность называют «шлюзом» для органов. Промежностный центр называют также Вратами Смерти, поскольку через этот центр, если его соответствующим образом не контролировать, может уходить сексуальная энергия и Сила Земли. Его называют также Вратами Жизни, потому что через этот центр сексуальная энергия и Сила Земли, поступающая через подошвы ног, проходит к центрам, расположенным выше. Промежность считается «сиденьем» или «дном» для внутренних органов, потому что их положение в человеческом теле зависит от ее прочности. Если промежность сильная, органы удерживаются на месте и остаются крепкими и здоровыми, если она ослабевает, органы могут утратить свою плотность расположения и опуститься (рис. 5-23 и 5-24). Промежность работает вместе с копчиковым тельцем, которое играет жизненно важную роль в активизации и проведении энергии вверх по позвоночнику. Когда в этой области недостаточно *Ци*, циркуляция крови замедляется,

приводя к образованию геморроидальных узлов и болям в спине.

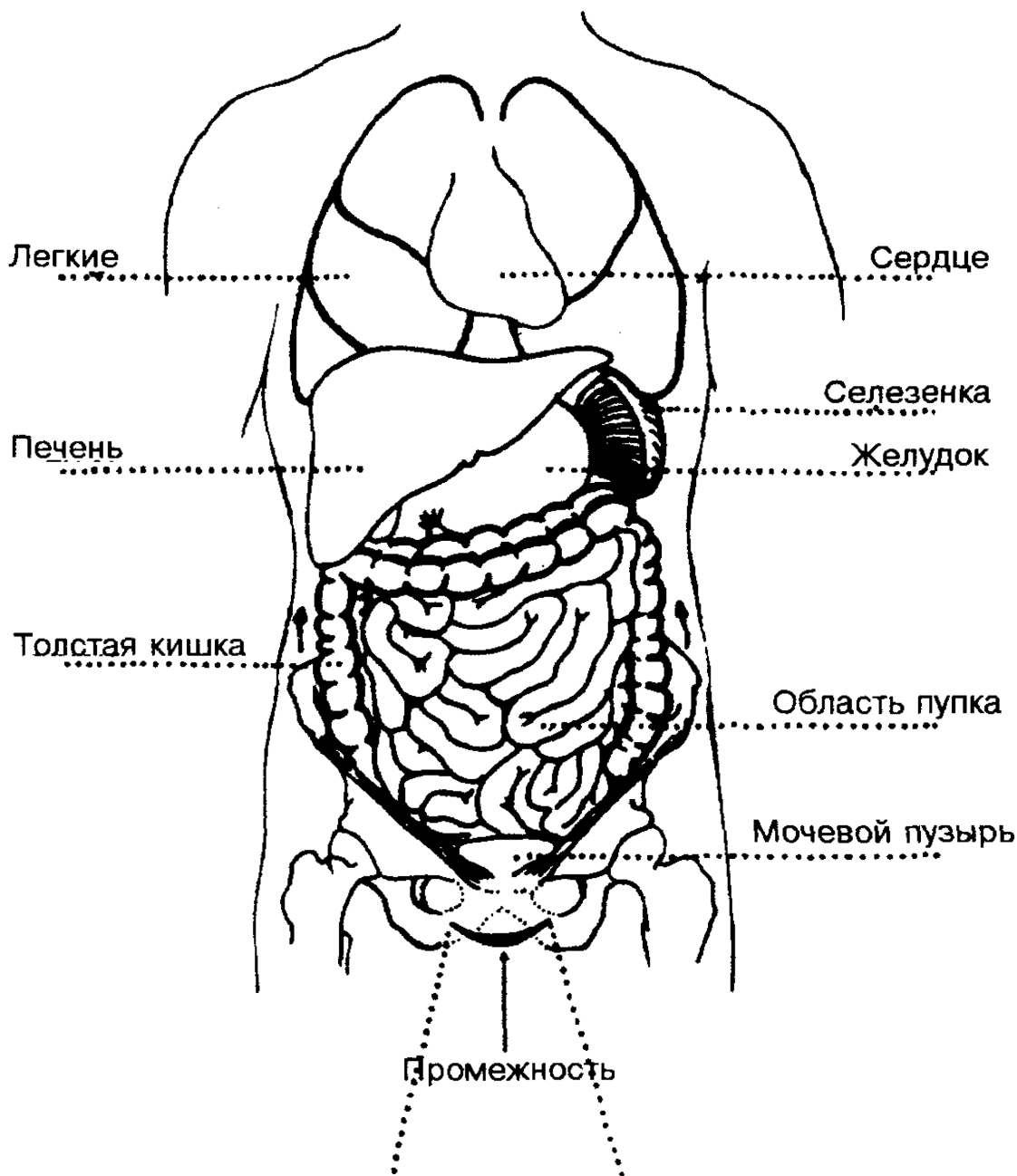


Рис. 5-23. Крепкая промежность помогает поддерживать Ци в теле.

Анус (врата питания) также является частью Врат Жизни и Смерти. Когда он прочно связан с промежностью, жизненная сила надежно защищена, потому что анус может увеличивать поток крови, лимфы и Ци. Анус также является частью Моста Ци и насосом, подающим

энергию в позвоночник. При слабости или нарушении этой связи жизненная сила может утекать и эффективность этих важных Врат может быть утрачена. Кроме того, блокировка течения *Ци* в этой точке приводит к ощущению какой-то помехи, подобно чувству, возникающему при запорах, что мешает выведению из организма загрязнения и токсинов. Это еще одна из причин необходимости поддерживать циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите.

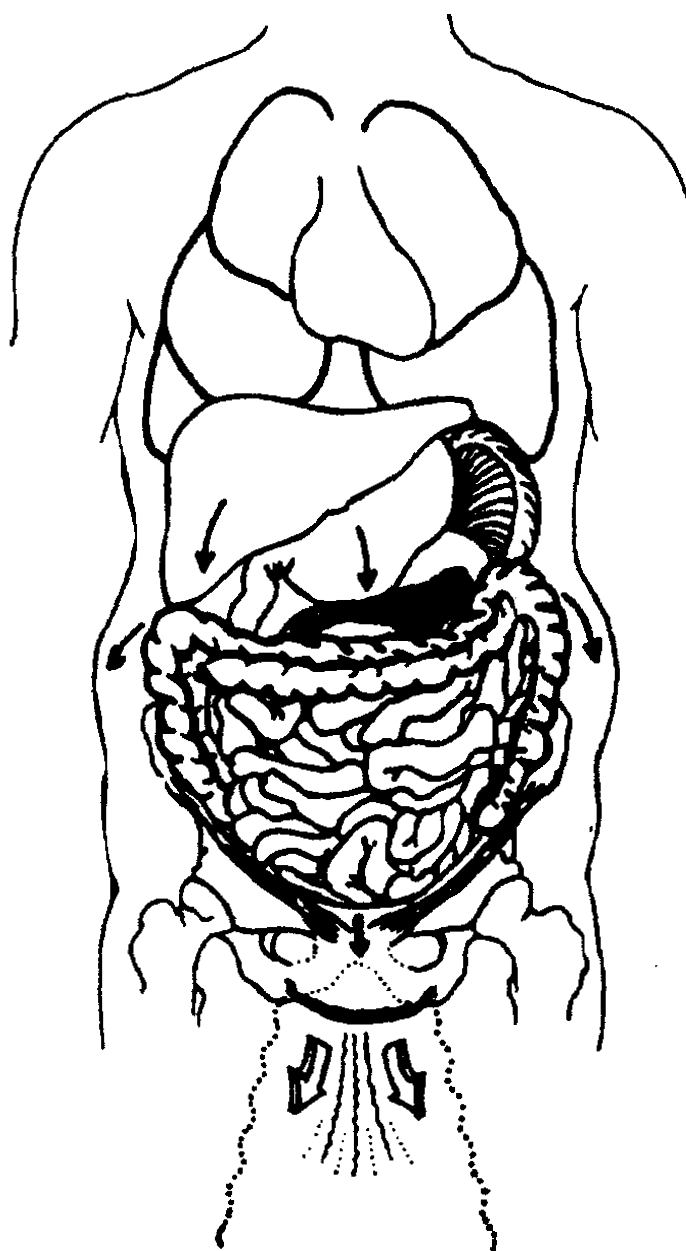


Рис. 5-24. Промежность служит дном для внутренних органов. Если допустить, чтобы она ослабела, образуется утечка *Ци*.

Задняя часть ануса расположена между анусом и копчиком, где осуществляется гармонизация энергий Инь и Ян (рис. 5-25). Эта часть также помогает подавать через позвоночник сексуальную энергию, энергию земли и жизненной силы. Задняя часть анальной области действует подобно *Мосту Ци*, помогая энергии проходить от промежности к копчику.

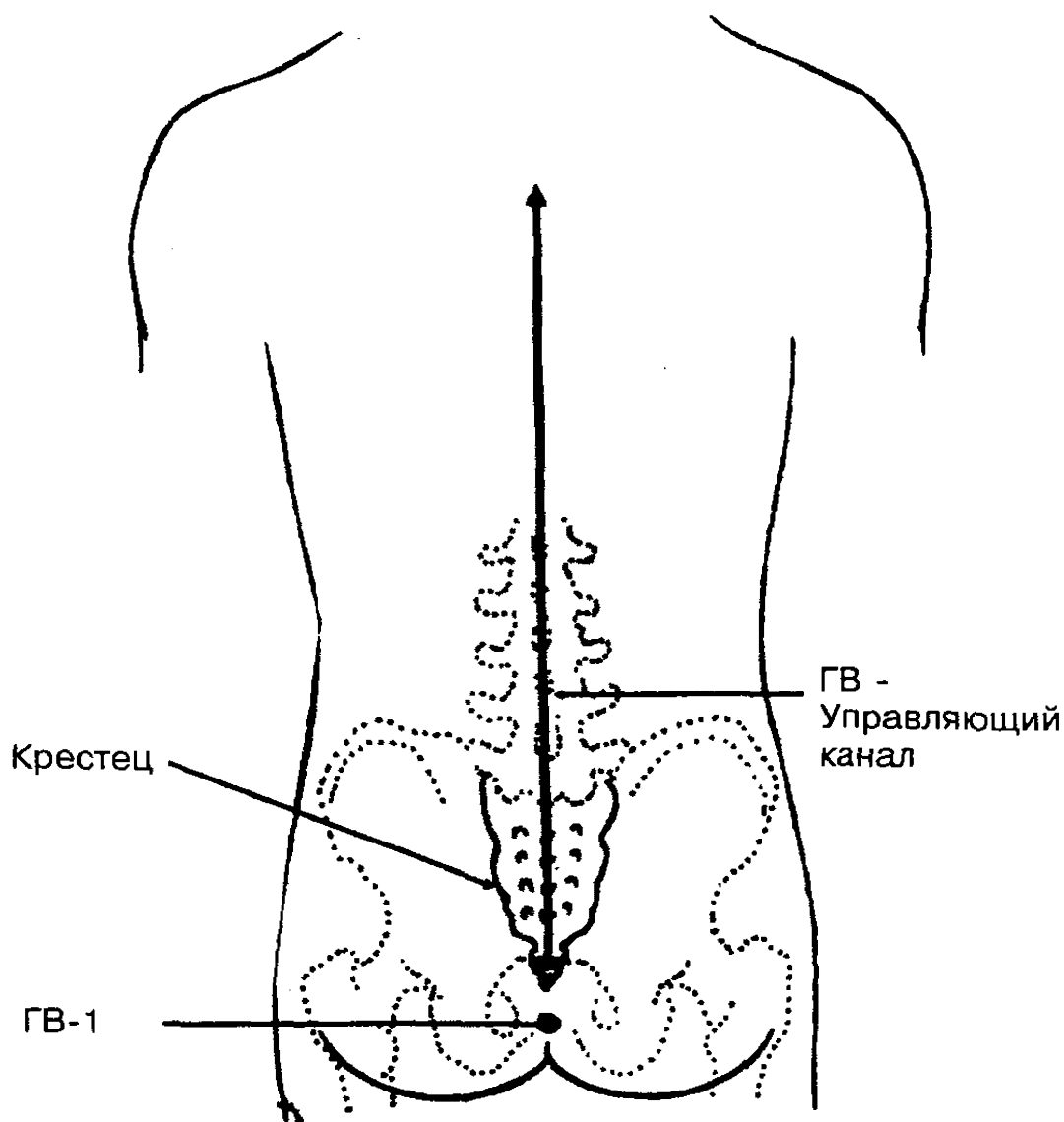


Рис. 5-25. Точка ГВ-1 (*Чонг-Джонг*) — задняя часть ануса.

Все три области — промежность, анус и задняя часть ануса — связаны с землей. Если вы их напрягаете, поджимая к копчику, вы можете почувствовать, как возрас-



тает энергия Земли. Во время даосской медитации ступни ног всегда касаются земли, чтобы через них легко могла проходить энергия Земли. Создавая эту связь, даосы поддерживают очень тесную связь с Матерью-Землей.

### *Эмоциональное воздействие*

Если точки брюшной полости открыты и сопряжены с другими активными точками тела, человек чувствует себя прочно укоренившимся в земле. Если же брюшная полость закрыта или заблокирована для прохождения энергии, возникает чувство неуверенности.

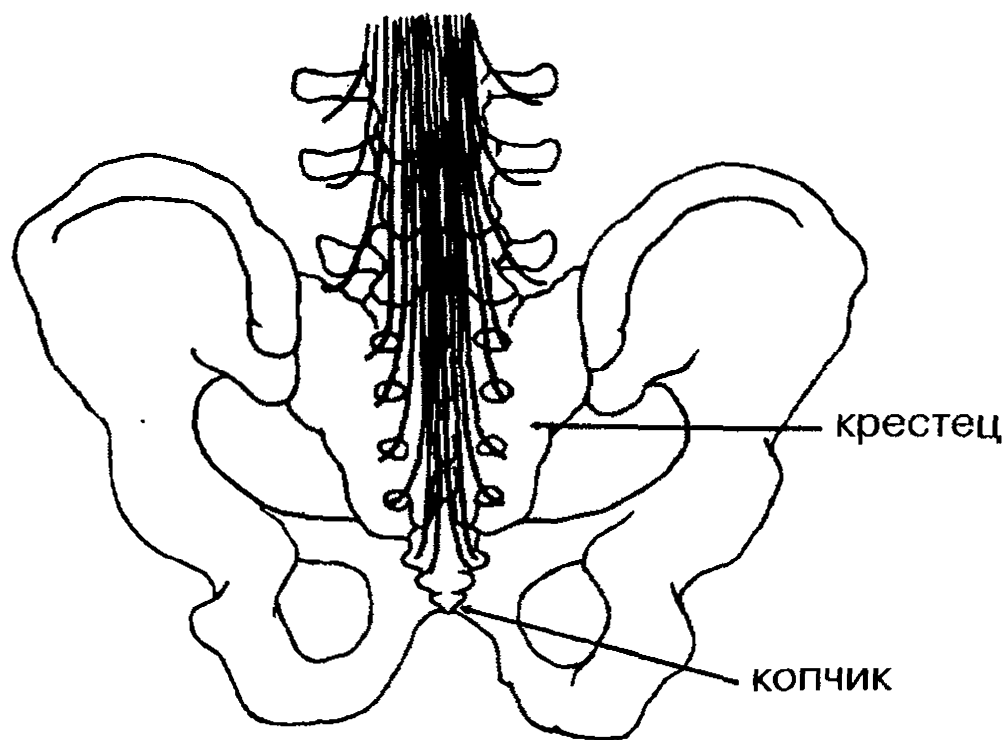


Рис. 5-26. Нервные окончания крестца и копчика.

## **5. Копчик и крестец (Чань-Киань, или Вей-Лю)**

В китайской медицине кончик копчика и зоны крестцового сращения считаются начальными точками, в которых зарождается Главный меридиан (рис. 5-26). Говоря о медитации, мы договоримся считать копчик и крестец одним центром (хотя мы, конечно, помним, что обе эти

точки различны по местоположению). Вследствие тесного энергетического взаимодействия обеих точек этот центр мы будем называть копчиком или крестцом.

### ***Копчик***

В каком бы виде не пребывала энергия, свой путь вверх по позвоночнику к черепной коробке она начинает в копчике — имеющемся у человека рудиментарном хвостовом отростке. В копчике начинаются двенадцать нервных ответвлений, которые тянутся вниз, соединяясь с двенадцатью земными каналами *Инь-Ци* (рис. 5-27). Внутренняя (или наружная, с помощью пальцев) стимуляция копчика возбуждает эти нервные окончания, что приводит к укреплению внутренних органов. Кроме того, копчик может немного изгибаться; благодаря этому наклон копчика вниз, к земле, помогает телу лучше соединяться с землей в процессе энергетического обмена.

(Последователи даосизма считают, что правильно сориентированные кости являются мощными проводниками Ци).

Между копчиком и центром Изначальной Ци существует весьма тесная взаимосвязь. Слегка втянув мышцы анального отверстия и одновременно подтягивая заднюю часть ануса к копчику, вы тем самым устанавливаете контакт между Первичной силой, или Силой Земли, и половой энергией. Через позвоночный столб эта энергия поступает к высшим центрам нервной деятельности (рис. 5-28). Если копчиковый энергетический центр почему-либо закрыт, эти энергетические потоки блокируются уже на уровне нижних центров. В то же время, при установлении нормального контакта возникает ощущение, будто внутри проложен мощный электрический кабель, сообщающий импульсы вверх по позвоночнику.

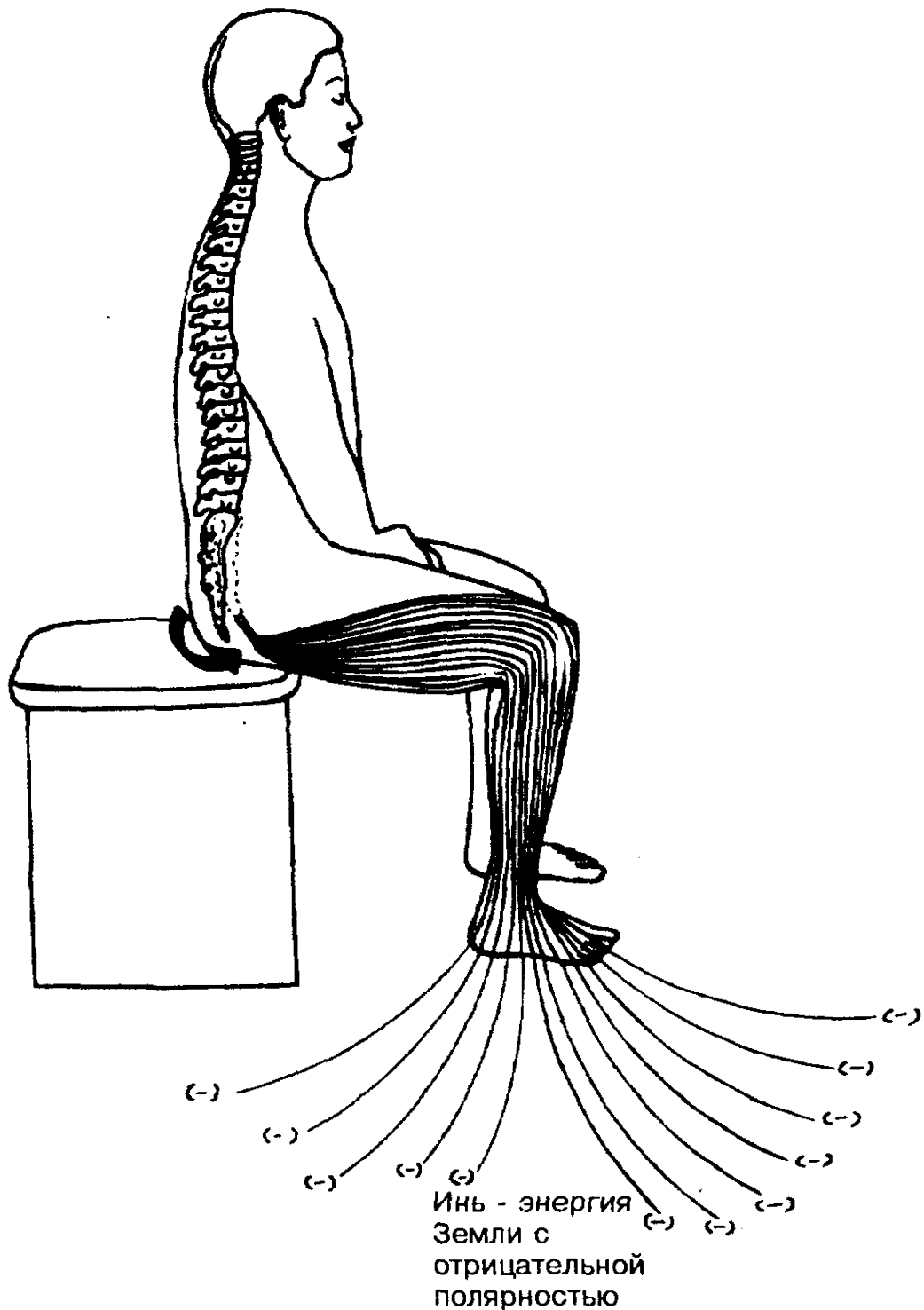


Рис. 5-27. Соединение нервных окончаний копчиково-крестцовой зоны с двенадцатью земными энергетическими каналами.

### *Соединение с Силой Земли*

Как мы уже говорили ранее, основное различие между человеком и животным заключается в прямохождении. При этом голова человека направлена вверх, а хвостовой

отросток — вниз, создавая таким образом канал для прохождения Силы Вселенной и Силы Земли. Копчик направляет Силу Вселенной вниз; голова же направляет Силу Земли вверх. При этом мозг подпитывается обеими силами. По даосскому убеждению, вертикальное положение тела является основным условием умственного развития человека. Большинство животных поднимают хвост кверху, чтобы создать канал, по которому Сила Вселенной устремится вниз, а сила Земли — вверх, через четыре лапы: таким образом представители животного мира укрепляют свое тело — правда, в ущерб мозгу.

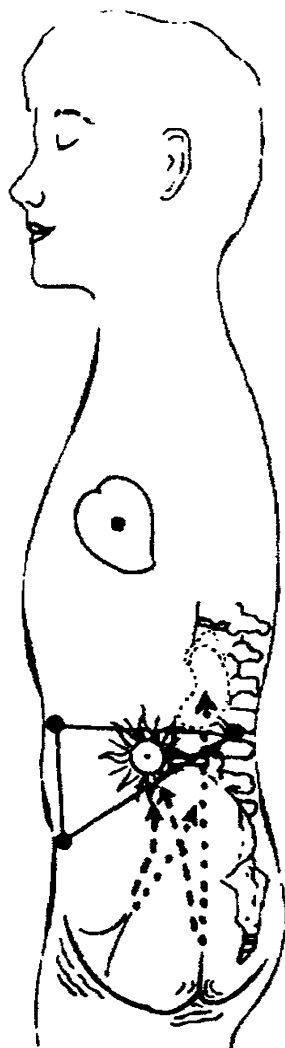


Рис. 5-28. Слегка втяните мышцы заднего прохода и половые органы, подтягивая их вместе с задней частью анального отверстия к центру Изначальной Силы.

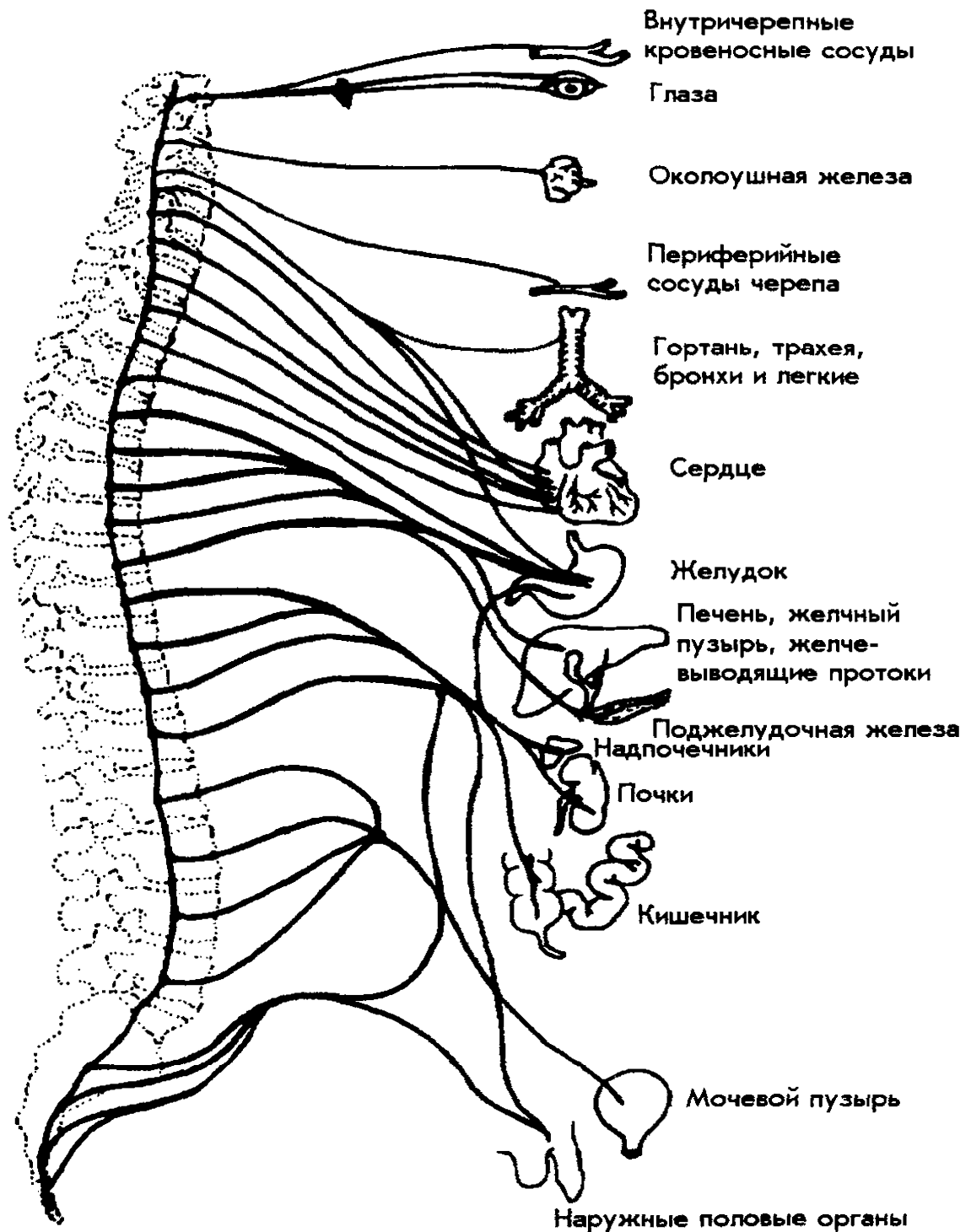


Рис. 5-29. Соединение копчика и крестца с внутренними органами и железами.

Сила Вселенной устремляется вниз по спирали к крышке черепной коробки. Проникнув внутрь черепа, она питает находящиеся там железы, а затем устремляется к небу. Сила Земли по дымается от подошв ступней к поло-

вым органам, оттуда — к промежности и копчику и, миновав сердечный центр, достигает слюнных желез под языком. Существует и другой путь, по которому Энергия Земли через позвоночник достигает мозга.

### ***Свойства копчика***

Копчик и крестец являются центрами, соединяющими все главные нервные пути организма; они связаны самым непосредственным образом с остальными органами и железами (рис. 5-29). Кроме того, хвостовой отросток способствует лучшему уравниванию внутренней энергии, которая, будучи полностью открытой, движется к другим центрам, усиливая их мощь. Когда костные структуры кончика заряжены жизненной силой, у человека (в особенности, занимающегося таким подвижным искусством совершенствования, как *Тай Цзи Цюань*) возникает ощущение легкости во всем теле. Кроме того, копчик трансформирует и очищает половую энергию и Силу Земли на их пути к высшим нервным центрам. Если копчик заблокирован или закрыт, человек чувствует тяжесть во всем теле и неуравновешенность организма.

### ***Центр крестцовой впадины***

В даосизме крестцовая впадина называется Костью Бессмертия. Ее центральная часть имеет желтоватую окраску, а по своей сути крестцовая впадина непосредственно связана с энергией Земли. В крестце имеется восемь отверстий (они называются Восемь Пещер Бессмертия). Четыре отверстия слева относятся к Ян, а четыре правых — к Инь. Посредством крестца спинной мозг соединяется с малым мозгом, верхними отделами головного мозга и спинномозговыми окончаниями внутри черепной коробки. Активизация крестца вызывает прилив мощного потока *Ци* и позволяет соединить этот поток с Первичной Силой.

Даосская практика утверждает, что для создания прочного контакта между Силой Вселенной и Силой Земли необходимо открыть зоны крестца и копчика, а затем соединить их (восемь отверстий символизируют *Поднебесный Восьмигранник Па-Куа*, символизирующий восемь главных сил Вселенной). Кроме того, крестец и отверстия в костях тазового дна непосредственным образом связаны с созвездием Большой Медведицы — ведь они могут поглощать излучаемый этим созвездием поток энергии, соединяя его с энергией Полярной Звезды. Затем объединенный энергетический поток направляется к талии, где и накапливается.

### Локализация

Кости тазового дна расположены приблизительно в 2,5 см кверху от края копчика. Здесь же расположен и копчиковый насос, обеспечивающий движение спинномозговой жидкости вверх по позвоночному столбу (спинномозговая жидкость снабжает питательными веществами головной мозг и позвоночник). Используя мысленные усилия для активизации этого насоса, можно сохранять мозг в юном, активном состоянии (рис. 5-30).

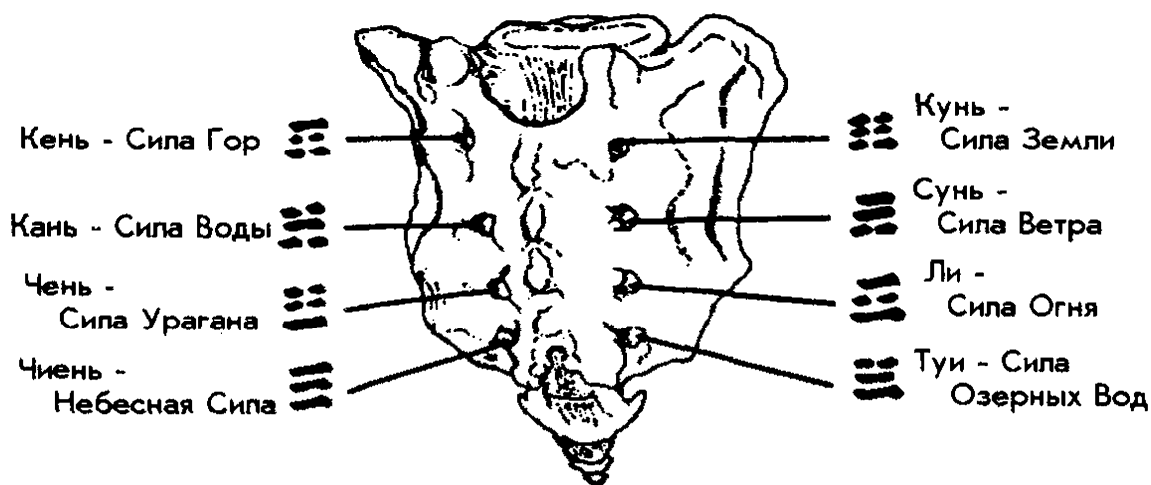


Рис. 5-30. Восемь Пещер Бессмертия могут поглощать естественные силы.

### *Свойства*

Энергетические центры копчика и крестца непосредственно связаны с перевоплощением и прошлыми жизнями. Несмотря на это, в даосизме основное внимание уделяется настоящему, поскольку, укрепляя тело, разум и дух, насыщая душу и духовные тела жизненной силой, можно изменить цикл перевоплощений, должным образом подготовив себя к путешествию к *У-Ци* — началу всех начал.

### *Эмоциональное воздействие*

Чувство внутреннего равновесия возникает тогда, когда центры копчика и крестца открыты и соединены структурно с остальным телом; если же эти центры закрыты, человек чувствует себя закрепощенным. Спинной мозг является основным центром, управляющим деятельностью нервов и симпатической нервной системы, посредством которой мозг управляет телом. С помощью медитации и регулярного применения *Внутренней Улыбки* можно укрепить мозг, глаза и сердце, а значит — развить нервную систему и научиться лучше контролировать ее. Даосы считают, что нервы непосредственно связаны с душой, или энергетическим телом.

Считается, что кости проводят положительную *Ци* (Ян); нервы же пропускают *Ци* отрицательную (Инь). В принципе, костям и нервам в той или иной степени присущи качества Инь и Ян. Генерировать и проводить больше *Ци* можно, соединив положительные и отрицательные заряды костей и нервов. Концентрация на точках, расположенных вдоль позвоночного столба, усиливает поток *Ци* и открывает спинной мозг для прохождения энергии — при этом зазор между позвоночными дисками увеличивается за счет создания энергетической подушки, которая защищает как позвоночник, так и соединенные с ним нервные окончания.



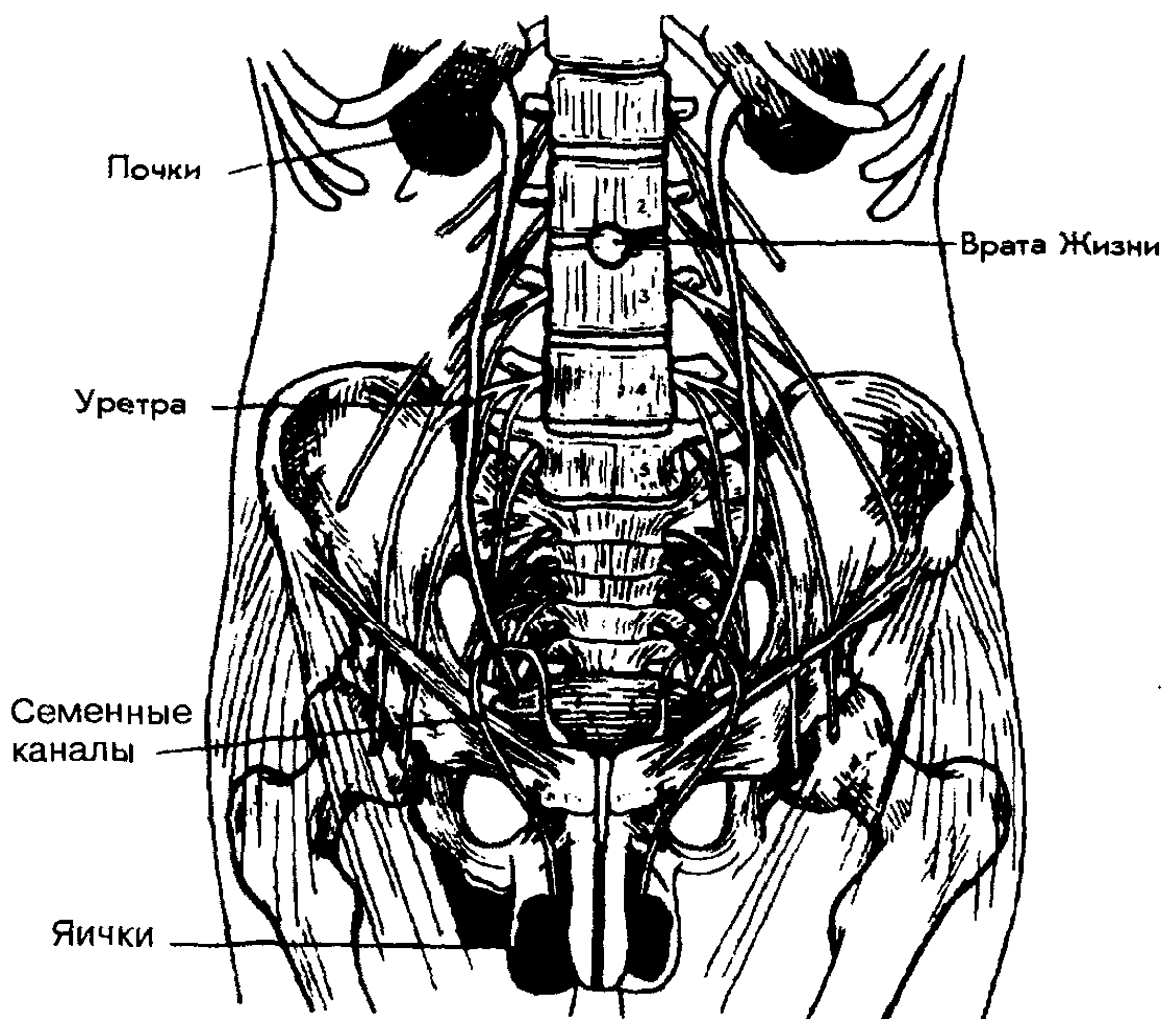


Рис. 5-31. Вид внутренних органов человеческого тела (фронтальная плоскость).

## 6. Центр почек (Минь-Мень, Врата Жизни)

### *Расположение*

Центр почек расположен между двумя почками, а именно, непосредственно между вторым и третьим позвонками поясничного отдела (рис. 5-31). Коснитесь пальцем точки на позвоночнике, расположенной напротив пупка; затем наклонитесь вперед, а потом назад. Наиболее подвижный позвонок при этом укажет вам точное расположение центра почек.

Почки расположены по обе стороны позвоночника приблизительно на уровне пояса; от внешних воздейст-

вий их защищают нижние ребра грудной клетки (рис. 5-32). Левая почка вырабатывает холодную Ци (Инь); правая почка производит горячую Ци (Ян). Совместная работа почек способствует равновесному состоянию энергетических потоков Ян и Инь внутри тела. Кроме того, почки очищают кровь от токсических веществ и продуктов распада, которые затем с мочой выводятся из тела.

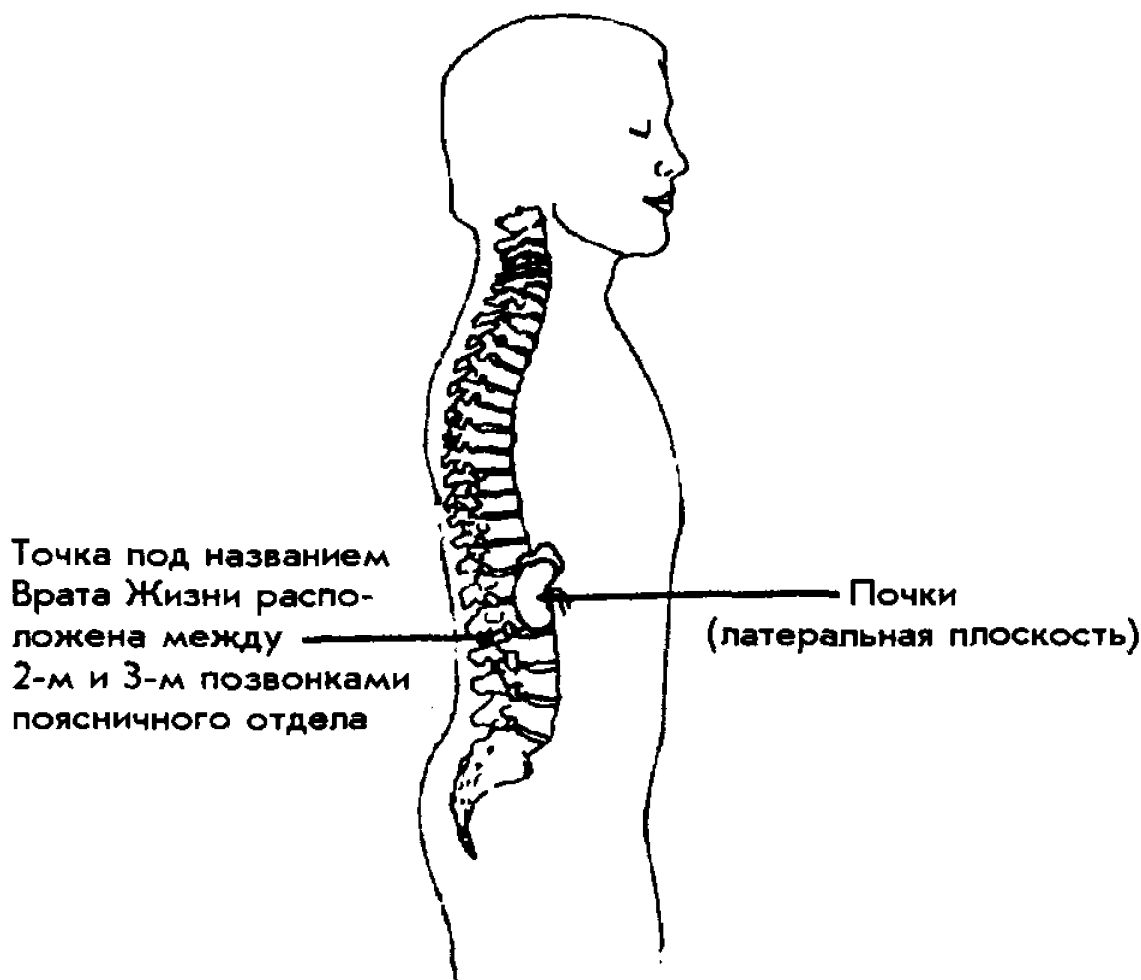


Рис. 5-32. Расположение почек.

### *Свойства и взаимосвязь с внутренними органами*

Почки являются хранилищами основной энергетической субстанции организма и половой энергии; кроме этого, они также очищают кровь. Центр почек называется Вратами Жизни потому, что он является центром Пренатальной Ци — т. е. врожденной жизнеспособности чело-

века. Когда мужчина вследствие половых излишеств теряет половую энергию, или когда женщина чувствует ее недостаток по причине беременности или менструации, в почках развивается истощение, приводящее к ослаблению позвоночника и вызывающее боль в спине. Кроме того, энергия в почках может истощиться в случае, если Пренатальная *Ци* растрочена из-за неправильной и неупорядоченной половой жизни — ведь почки непосредственно связаны с мочевым пузырем, органами размножения, костным мозгом и головным мозгом.

Раньше считалось, что Пренатальная *Ци* не может быть восстановлена после утраты. Однако современный даосизм утверждает, что с помощью медитации и упражнений можно вернуть утраченную жизнеспособность и укрепить почки. Для того чтобы в процессе половой жизни половая энергия не утрачивалась, необходимо выполнять упражнения *Оздоравливающей Любви*. В случае, когда в результате неправильной половой жизни почки истощаются, к болям в спине могут добавиться высокое кровяное давление и нервные расстройства.

Почки работают подобно усилителю, стимулирующему внутреннюю *Ци* при ее недостатке в организме. Именно почки являются источником всех наших стремлений, волевых побуждений; они служат тем перекрестком, где пересекаются энергетические потоки Поясного Меридиана. На высших ступенях занятий вы поймете особое значение этой области. Если почки ослаблены, человек гораздо слабее ощущает собственные жизненные устремления, а мотивация поступков в значительной степени утрачивается. Почки являются вместилищем нашей Первичной Силы. Энергия Вселенной и Энергия Высшего Я (Космоса), проникая в тело через пупок, направляются к почкам, а оттуда — к центру половой энергии. В дальнейшем оба энергетических потока накапливаются в об-

ласти между пупком, почками и центром половой энергии.

Центр почек выполняет роль предохранителя, ослабляющего вредный побочный эффект от слишком быстрого открытия энергетических каналов. Если во время медитации у вас возникают неприятные ощущения в голове — сосредоточьтесь на центре почек и избыток энергии покинет голову. При этом энергия не только ослабит воздействие, но также опустится к расположенным на ступнях точкам К1 — это позволит вам соединиться с энергией Земли, восстановив работу центра почек (что особенно важно для людей с высоким кровяным давлением).

### *Эмоциональное воздействие*

Если центр почек открыт и соединен со структурой тела, возникает ощущение душевной мягкости. Если же он заблокирован, человек испытывает страх, что кто-нибудь воспользуется его слабостью.

## **7. Центр надпочечников (Ци-Чунь, точка Т11)**

### *Локализация*

Центр надпочечников расположен между собственно надпочечниками и 11-м и 12-м позвонками грудного отдела позвоночника; этот центр часто называют точкой Т11. Коснитесь пальцем позвоночника напротив солнечного сплетения. Сильно прогнувшись вперед, вы почувствуете, что один из позвонков в этой области выступит сильнее других — это и будет точка Т11.

### *Свойства и взаимосвязь с внутренними органами*

Надпочечники располагаются выше почек (рис. 5-33); каждый из них весит около 4 г. Эти железы вырабатывают гормоны, заставляющие сердце сокращаться, и в случае необходимости вызывающие общий прилив энергии и ускорение сердечных сокращений. Когда человек нахо-

дится под влиянием физического или психологического стресса, деятельность надпочечников усиливается — они готовят человека к поединку «не на жизнь, а на смерть».

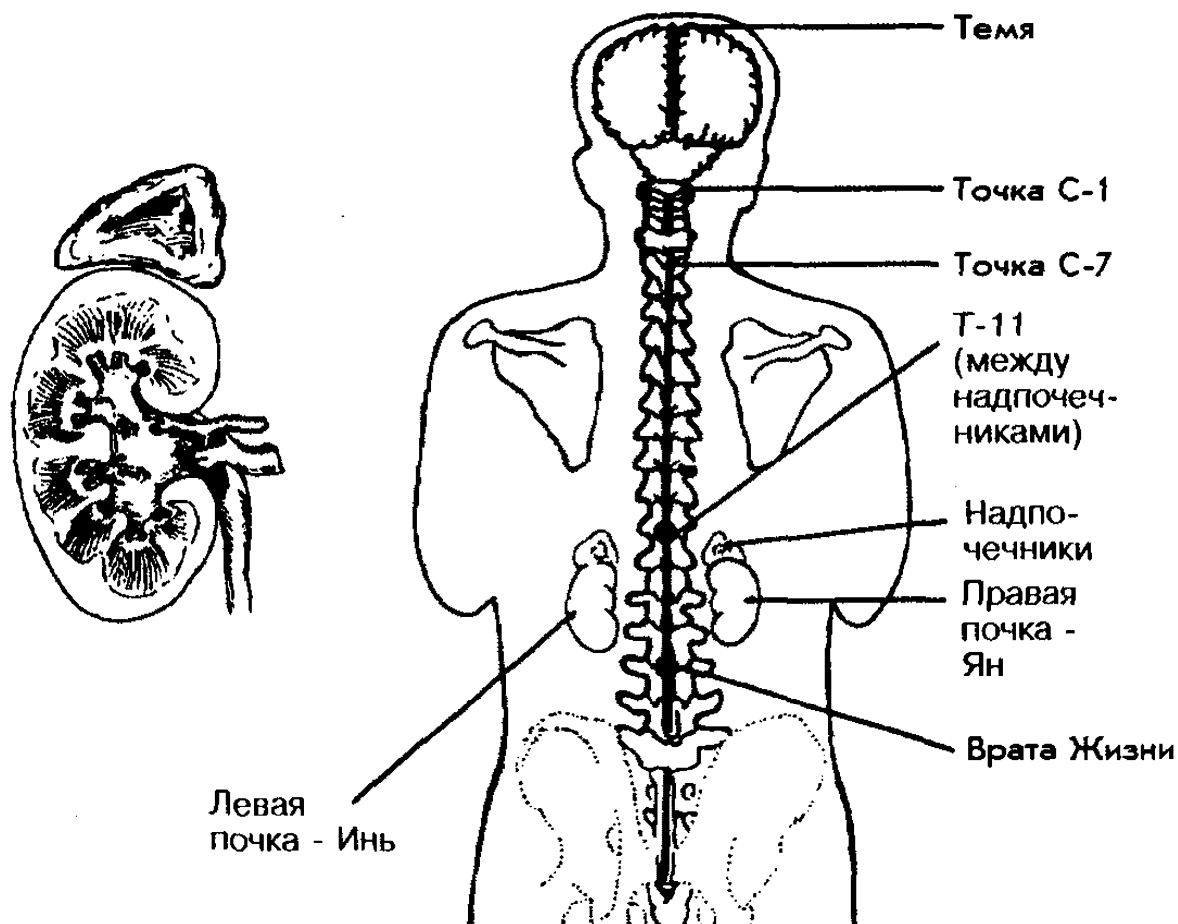


Рис. 5-33. Вид сзади.

Центр надпочечников помогает направлять жизненную силу и половую энергию вверх по позвоночнику, к высшим энергетическим центрам, очищающим поступающую энергию. Кроме того, концентрация на зоне точки Т11 помогает ослабить возможную зависимость от вырабатываемого надпочечниками адреналина.

Функционально надпочечники разделяются на две части: медулу и кортекс. Медула вырабатывает адреналин и норадреналин. Оба эти гормона вызывают мгновенную ответную реакцию симпатической нервной сис-

темы, проявляющуюся в виде ускоренного сердцебиения и более интенсивного дыхания. Наружная часть надпочечников — кортекс — производит различные стероидные гормоны, среди которых стоит отметить кортизон. Эти гормоны регулируют обмен веществ в организме, а также непосредственно влияют на баланс солей натрия и кальция. Гормоны глюкокортикоидного ряда, также вырабатываемые корой надпочечников, регулируют содержание сахара в крови.

Длительное употребление таких стимуляторов, как кофе, шоколад, никотин, наркотики и некоторые виды трав, приводит к возникновению зависимости, постепенно снижает уровень *Ци* в надпочечниках, ослабляя их функцию.

Воздействие надпочечников на жизнедеятельность. Все мы так или иначе сталкиваемся с действием адреналина на наш организм, хотя, как правило, мы не осознаем этого, пока не окажемся в ситуации, требующей решительных действий. Такие стимуляторы, как кофе, никотин и некоторые наркотические препараты, приводя к гиперстимуляции надпочечников, вызывают аналогичное состояние общего возбуждения. Зависимость от подобных возбуждающих веществ растет по мере того, как желание стимулировать себя входит в привычку. Это приводит к ослаблению надпочечников и уменьшению жизненной силы. По мере занятий Медитацией Микрокосмической Орбиты вы почувствуете, что уровень естественной энергии в вас повысился, а потребность в стимуляции извне уменьшилась.

**Наркотические препараты.** Наиболее быстрый способ свести к минимуму энергию надпочечников — применение наркотических препаратов. Древние даосы и другие исследователи в области эзотерики пытались найти с помощью средств алхимии «пилюли бессмертия».

Они делали это по заказу своих царственных властелинов и для себя лично. Однако эти снадобья, содержавшие мышьяк, ртуть, свинец, серу, фосфор, серебро, драгоценные камни и другие токсичные вещества, в результате лишь сократили жизнь многим императорам, да и самим ученым.

Некоторые из этих средств представляли собой слабый яд, который, безусловно, не убивал экспериментатора на месте. Такие препараты обманным путем заставляли тело на короткое время концентрировать силу и энергию для короткой беспощадной схватки. Подобно сегодняшним наркоманам, принимавшие эти таблетки ощущали прилив энергии и улучшение реакции — но это было лишь временное проявление.

Как надпочечники, так и каждая клетка организма должны были отдать все самое ценное, чтобы противодействовать чужеродному для тела препарату. Экспериментаторы имели галлюцинации, слышали нечто вроде божественной музыки и твердо верили, что таким образом общаются с Богом. Однако видения прекращались после того, как заканчивалось действие препарата; при этом человек ощущал, что ему необходима бóльшая доза снадобья, чтобы вновь испытать это состояние. В конечном итоге все они добились лишь собственной смерти.

Из этих трагических уроков даосы извлекли вывод, что «пилюли бессмертия» следует искать не в химических препаратах, а внутри тела. Настоящим источником жизни является половая энергия — ведь организм поддерживает работоспособность системы размножения даже тогда, когда у человека уже нет необходимости продолжать свой род. Научившись сохранять половую энергию, мы можем таким образом предотвратить напрасное расходование Силы Вселенной. Это дает нам силу для оздоровления собственного организма, восстановления

энергии надпочечников, повышает творческие и духовные способности.

### *Эмоциональное воздействие*

Если центр надпочечников открыт и соединен с остальной структурой тела, человек испытывает ощущение свободы; если же центр заблокирован или закрыт, возникает чувство угнетенности.

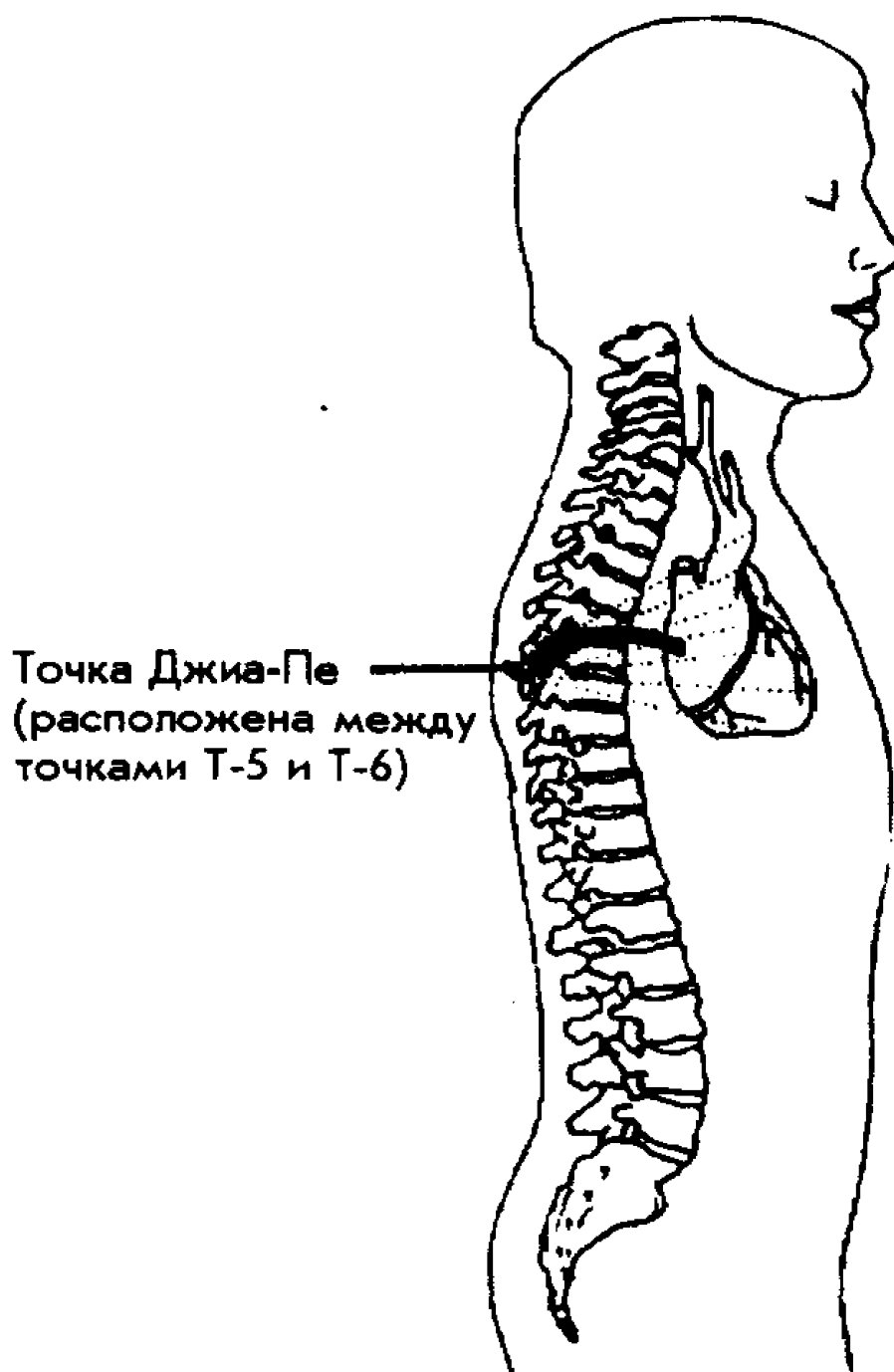


Рис. 5-34. Центр напротив сердца.



## 8. Центр, расположенный напротив сердца (Джиа-Пе, точка Т-5)

### *Локализация*

Точка *Джиа-Пе* расположена между лопатками и 5-м и 6-м позвонками грудного отдела (точки Т-5 и Т-6), напротив центра сердца (рис. 5-34 и 5-35).

### *Свойства*

Центр *Джиа-Пе* непосредственно связан с сердцем; он создает своеобразную энергетическую оболочку, защищающую центры сердца и темени. На высших стадиях, включающих в себя путешествия в космическом пространстве, эта зона называется «Крылатой Точкой», защищающей путешественника от невзгод (есть и другое название точки — «Защитное Крыло»). Данная точка помогает центру сердца активизировать энергию любви, мира, радости и счастья. Активизировать этот центр можно, несколько опустив грудину вовнутрь. При этом центр начинает выполнять роль насоса, направляющего энергию к высшим центрам.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *Центр Джиа-Пе — это область горячей энергии. Человек нетерпеливый, обладающий взрывным темпераментом, вечно спешащий, концентрируясь на этой точке, может вызвать перегрев сердца и перикарда. Люди с более спокойной энергетикой и менее активной сердечной деятельностью могут концентрироваться на точке Джиа-Пе, не опасаясь никаких последствий.*

### *Эмоциональное воздействие*

Точка *Джиа-Пе* непосредственно связана с сердцем и способствует активизации сердца и вилочковой железы. Если точка открыта и соединена со структурой всего организма, человек испытывает ощущение свободы, полноты жизни и ее радости; если же точка заблокирована или

закрыта, появляется чувство тоски, угнетенности, меланхолии и растерянности.

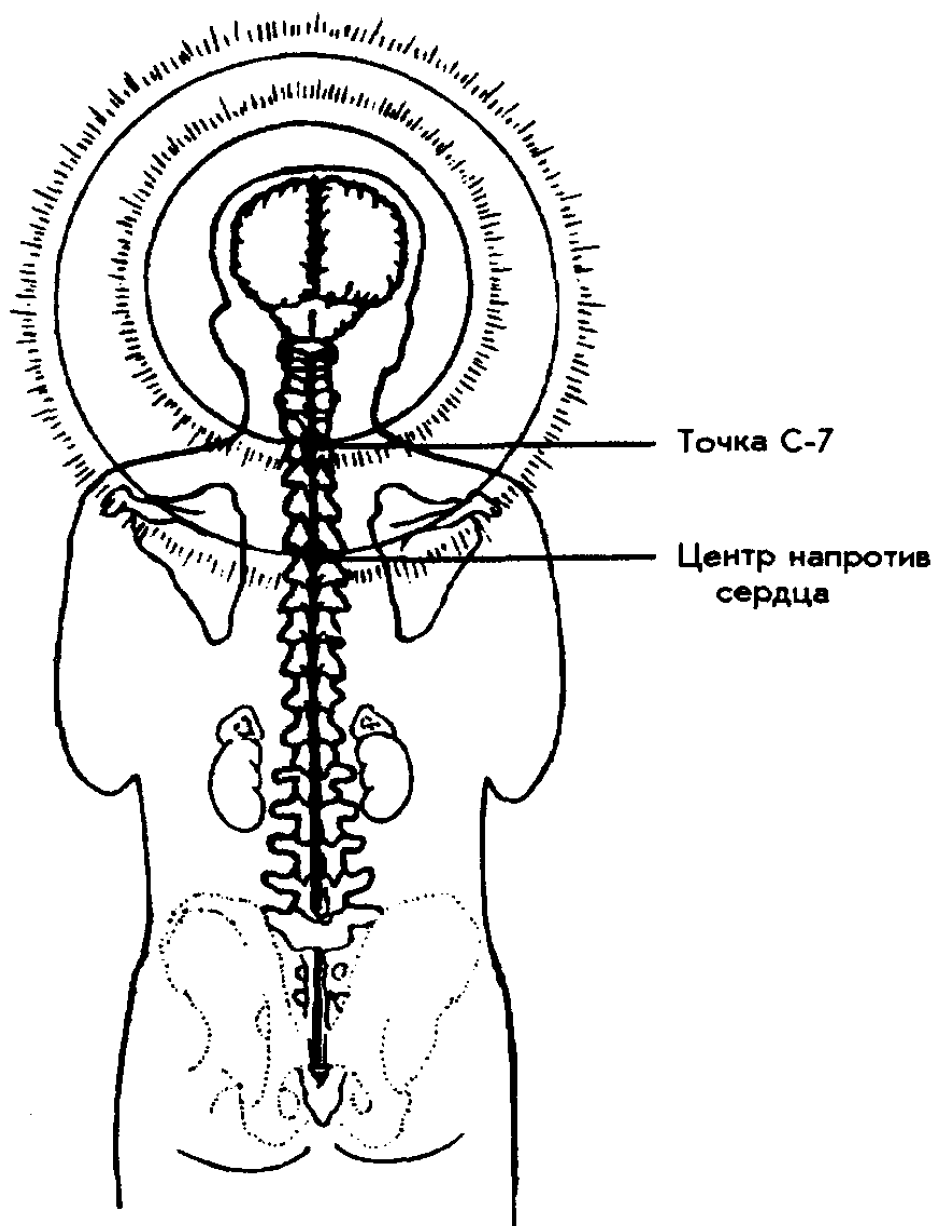


Рис. 5-35. Центр напротив сердца (вид сзади).

### **9. Точка напротив гортани (Та-Чуй, точка С-7, Большой Позвонок)**

#### ***Локализация***

Точка *Та-Чуй*, или С-7, расположена ниже седьмого позвонка шейного отдела позвоночника. Наклонив голову

вперед, проведите пальцами по затылочной части шеи, и вы почувствуете большой позвонок у ее основания, выпирающий наружу. Точка С-7 будет находиться немного ниже этого позвонка (рис. 5-36).

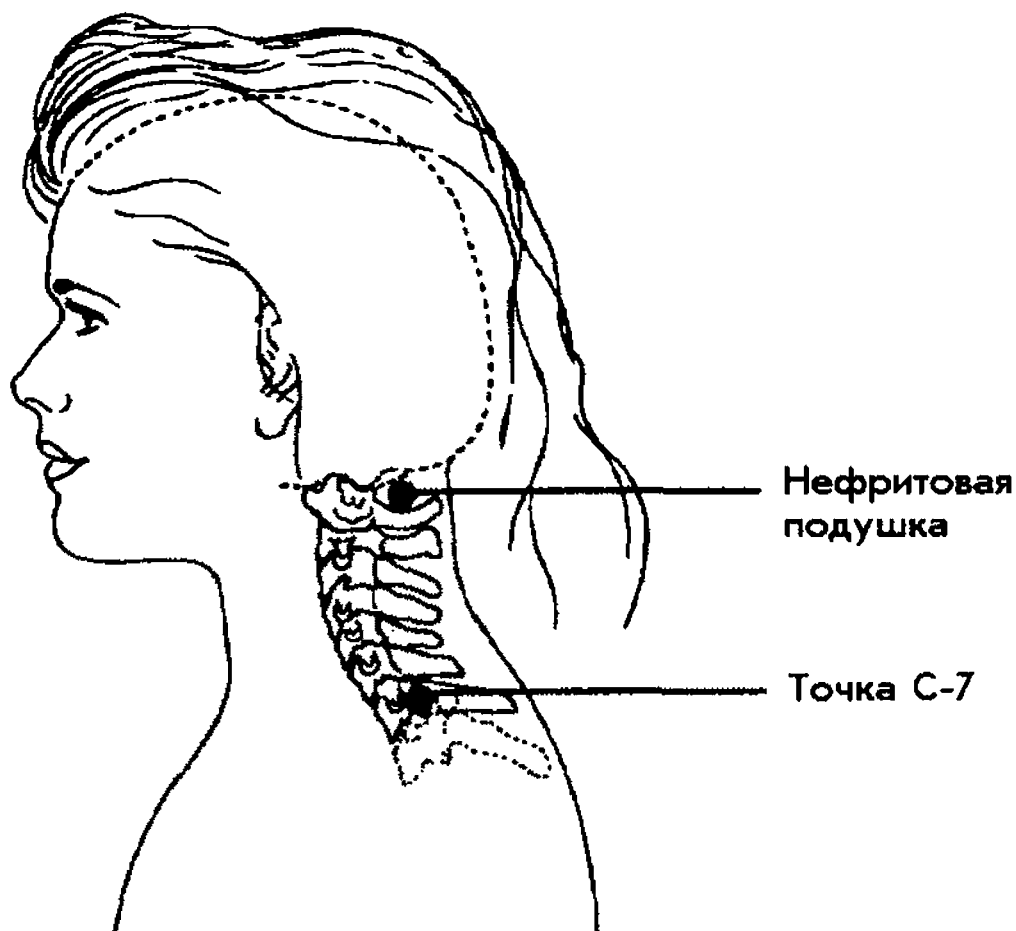


Рис. 5-36. Точка напротив гортани.

### ***Свойства***

Точка С-7 является тем местом, где соединяются энергетические меридианы и связки верхней и нижней части тела. Кроме того, Ян-канал ног в точке С-7 смыкается с Главным Меридианом; таким образом, эта точка служит местом соединения нервных окончаний рук и ног. Любая блокада точки С-7 приводит к прекращению движения Ци в направлении высших центров: вместо этого Ци изменяет свой путь и направляется в нижние и верхние конечно-

сти. Следовательно, в процессе занятий необходимо тщательно концентрироваться на точке С-7, чтобы Ци могла беспрепятственно проходить к верхним энергетическим центрам.

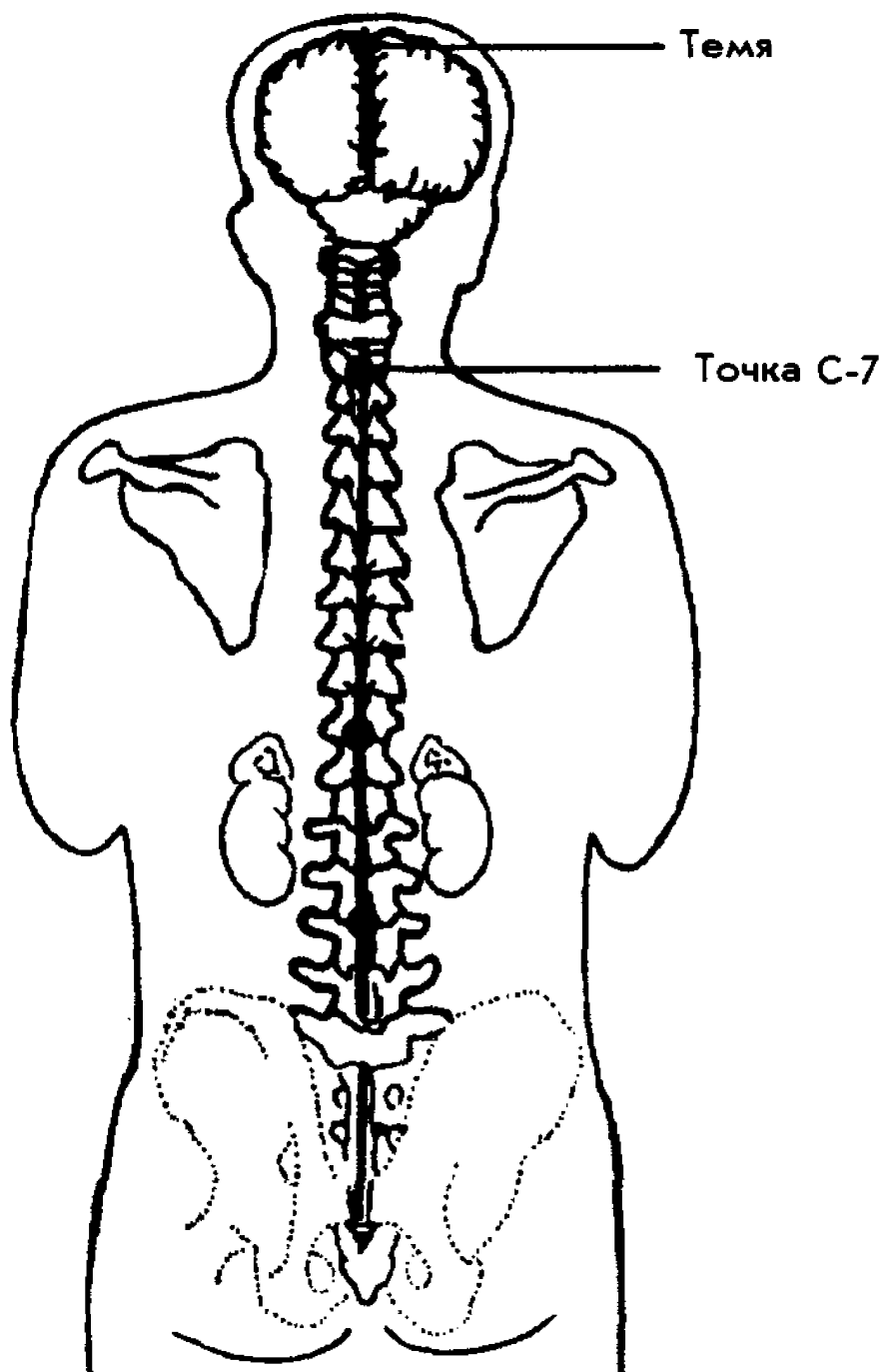


Рис. 5-37. Использование точки С-7 для укрепления связей между шейным отделом, остальным позвоночником и теменем при одновременном усилении потока Ци. По мере того как Ци через теменную кость поступает в тело, ее можно направить к рукам и ногам.

Целители, массажисты, а также те, кто занимается боевыми искусствами, сосредоточиваясь на использовании рук, всегда оттягивают энергию из необходимых для выполнения действий частей тела. Перед открытием высших энергетических центров им не следует длительное время фокусировать свое внимание на точке С-7, поскольку это приведет к оттоку Ци в нижние и верхние конечности. Необходимо концентрировать Ци на Микрокосмической Орбите, чтобы избежать ненужного ее расщедоточения по другим меридианам тела.

Кроме того, точка С-7 активно используется в других оздоровительных даосских комплексах — таких, как *Исцеляющая Любовь*, *Тай Ци*, *Железная Рубашка* и *Ней-Гун* (система упражнений на восстановление и укрепление костного мозга) — для укрепления связей между шейным отделом, остальным позвоночником и теменем при одновременном усилении потока Ци (рис. 5-37).

### *Эмоциональное воздействие*

Точка С-7 (седьмой позвонок шейного отдела позвоночника) является наибольшей костной структурой шеи. Если точка открыта и соединена со структурой всего организма, человек испытывает любовь к людям в сочетании с желанием обнять весь мир; если же точка заблокирована или закрыта, появляется чувство отрицания всего на свете, опустошения; индивидуум ощущает себя «не в своей тарелке».

## **10. Мозжечок (Ю-Чень, Нефритовая Подушка)**

### *Локализация*

Нефритовая Подушка расположена в отверстии основания черепа над первым позвонком шейного отдела позвоночника. Она является частью внутричерепного насоса, поднимающего вверх спинномозговую жидкость и по-

ток Ци (рис. 5-38). В этой области расположен гипофиз и продолговатый мозг, координирующие такие важнейшие функции организма, как сердцебиение, дыхание и мышечные движения.

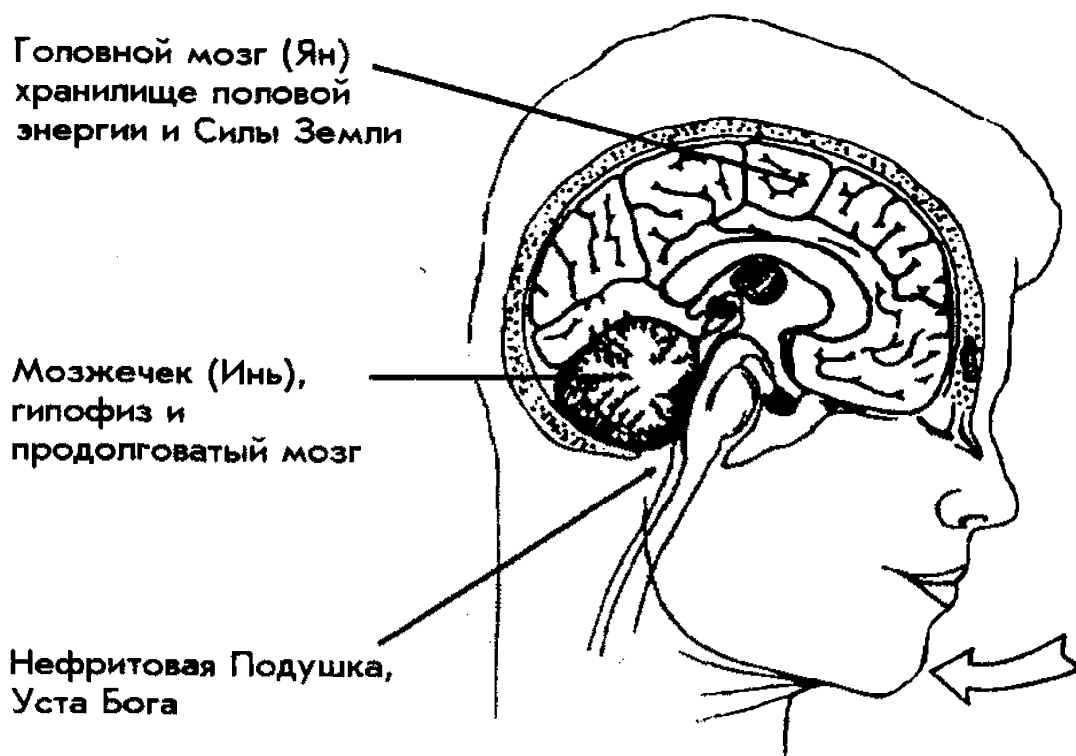


Рис. 5-38. Точка мозжечка.

### *Свойства*

Точка мозжечка производит энергию Инь; таким образом она способствует уравниванию энергии Ян головного мозга, одновременно являясь хранилищем очищенной половой энергии и Силы Земли. Помимо этого, мозжечок непосредственно связан с крышкой черепной коробки и Третьим Глазом. Даосы утверждают, что мозжечок имеет двенадцать энергетических ветвей, которые, оканчиваясь в подошвах ступней, соединяются там с двенадцатью каналами Земной энергии.

**Нефритовая подушка и контроль дыхания.** Точка мозжечка контролирует дыхание, ее открытие может

привести к изменению самой системы дыхания: иногда она заставляет дышать тяжело, но может сделать дыхание редким, размеренным и глубоким. Кроме того, ей под силу вызвать неконтролируемые конвульсии и даже остановку дыхания на короткое время. В случае объективно возникшей необходимости человек в состоянии мысленно изменить способ дыхания, либо добиться того же результата, проделав упражнения Микрокосмической Орбитальной Медитации.

Если вам действительно интересно, что же происходит при ненормальном дыхательном ритме — попытайтесь сохранить его, насколько вам позволяет самочувствие. Через некоторое время вы убедитесь в том, что дыхание нормализовалось. Лишь в самом начале занятий методы контроля дыхания используются для стимуляции Микрокосмической Орбиты. Однако по мере овладения методами контроля вы обнаружите, что переброска энергии усилием мысли осуществляется гораздо быстрее. При этом ваше дыхание восстановится естественным образом.

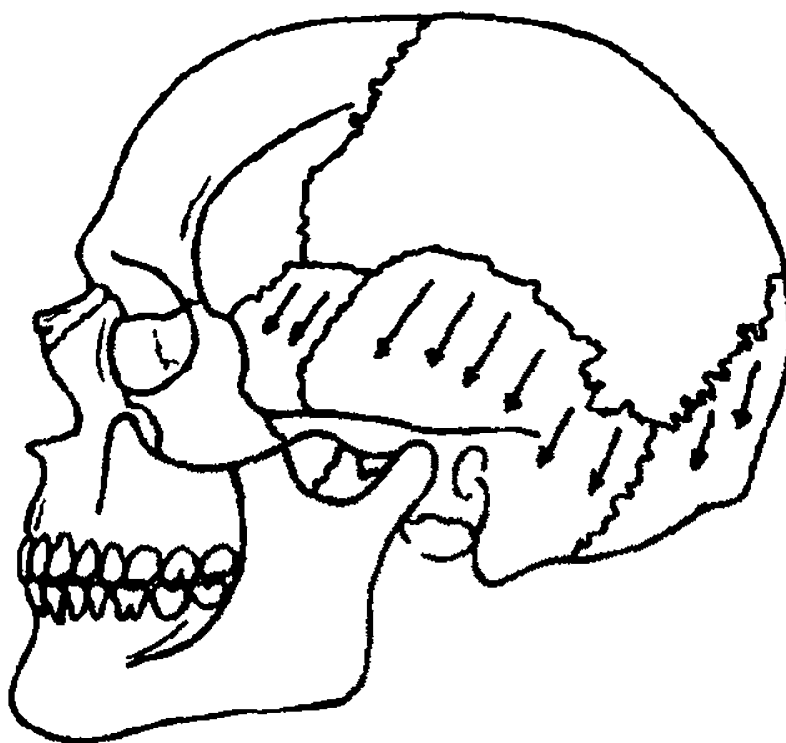


Рис. 5-39. Внутричерепной насос.

**Воздействие Нефритовой Подушки на затылочную часть внутреннего насоса.** Нефритовая Подушка также является частью внутричерепного насоса. Переместив подбородок назад в сторону шеи и немного кверху (к основанию черепа) и покачивая шеей вперед-назад, можно добиться увеличения пространства, существующего над первым позвонком шейного отдела. Это приводит к активизации Нефритовой Подушки и стимуляции затылочной части внутричерепного насоса, поднимающего к черепу спинномозговую жидкость и поток *Ци* (рис. 5-39).

**Уста Бога.** *Уста Бога* — это еще одно название Нефритовой Подушки или Точки мозжечка. Пытаясь раскрыть пошире *Уста Бога*, вы усиливаете деятельность данной области, повышая эффективность внутричерепного насоса. Даосы считают, что эта точка является хранилищем дополнительной энергии и, подобно антенне, получает информацию свыше.

### ***Эмоциональное воздействие***

Если данная точка блокирована, либо утратила связь с другими активными точками, энергия продолжает поступать в головной мозг, создавая там избыточное давление; это может привести к возникновению иллюзий и снизить результативность медитативных упражнений. Научившись определять расположение шишковидной железы, таламуса, гипоталамуса и гипофиза, вы сможете направлять к ним энергию, вместо того чтобы позволить ей бесконтрольно накапливаться в мозгу. Впрочем, как правило, Микрокосмическая Орбитальная Медитация позволяет практически полностью избавиться от этой проблемы. Эффективного перераспределения избыточной энергии можно добиться с помощью силы внутреннего зрения. Когда точка мозжечка открыта и соединена с другими точками, возникает чувство вдохновения, если же она блокирована — появляется ощущение удушья. При скоп-



лении избыточной энергии в области данной точки появляется боль в шее.

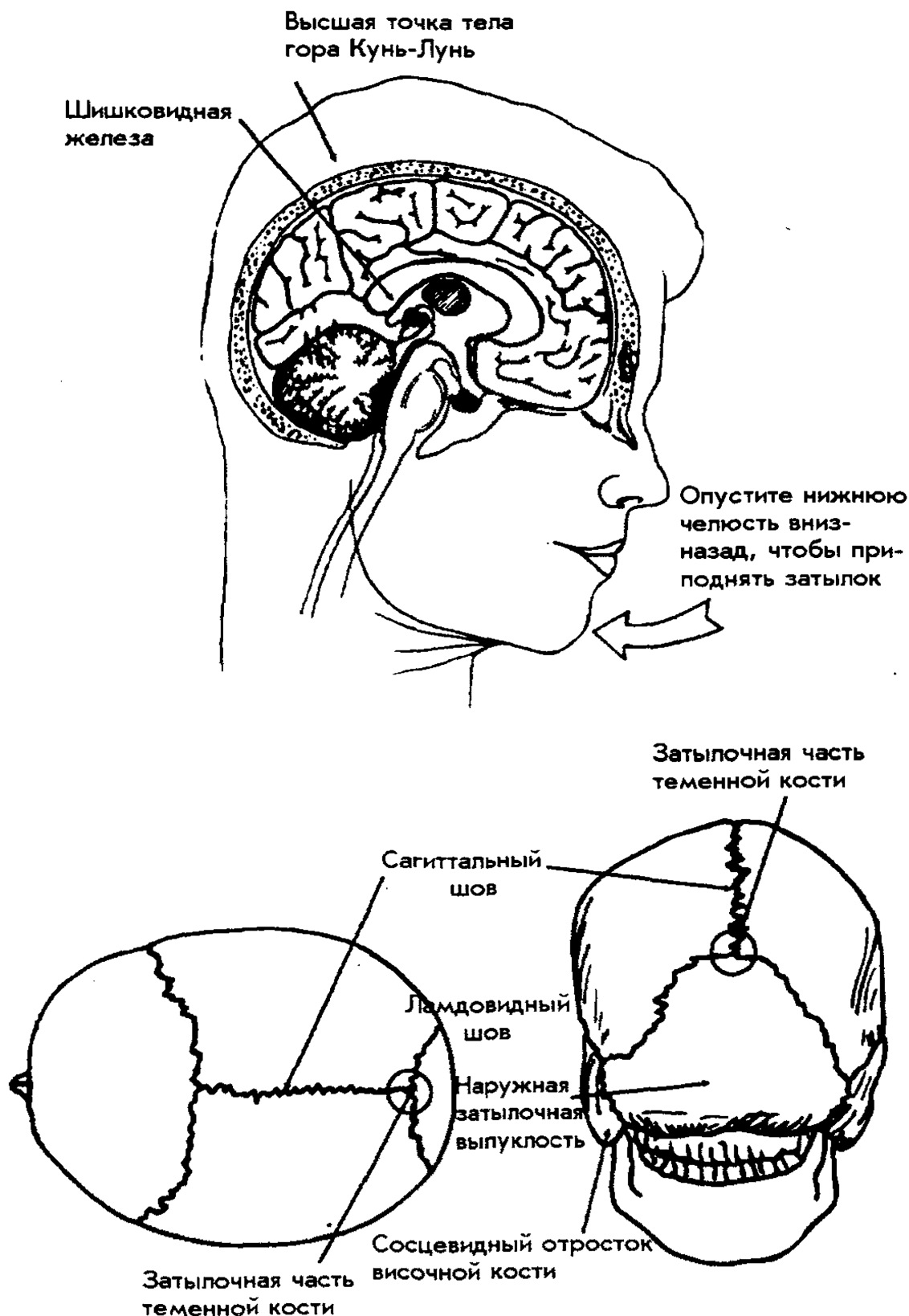


Рис. 5-40. Точка в затылочной части теменной кости (Гора Кунь-Лунь).

## 11. Темя (Бай-Гуй, Сотня Встреч)

### *Локализация*

Точка темени расположена на вершине крышки черепной коробки на медиальной продольной оси. Воображаемая линия, соединяющая верхние кончики ушей и проходящая по наружной поверхности черепа, пересечет как раз середину точки *Бай-Гуй*.

### *Дополнительные точки, связанные с точкой темени*

**Затылочная часть теменной кости, шишковидная железа.** Точка на затылочной части теменной кости (известная также, как *Гора Кунь-Лунь* — высшая точка человеческого существа и величайшая вершина «небесной гряды») соединяется с шишковидной железой, расположенной приблизительно в 8 см ниже темени под серым веществом мозга. Шишковидная железа самым непосредственным образом связана с гипофизом, расположенным внутри черепа на уровне середины надбровных дуг. Соединение этих двух желез позволяет усилить энергетические свойства личности.

Считается, что шишковидная железа является главным рецептором и «хронометром» организма. Стимуляция шишковидной железы в процессе медитации позволяет управлять процессами внутреннего зрения (благодаря этому мы можем видеть ауру), и, действуя наподобие внутреннего компаса, способствует пространственной ориентации (рис. 5-41).

В связи с занятием системами упражнений на развитие духа следует заметить, что затылочную часть теменной кости можно использовать для «преодоления смерти» — при этом человек как бы впитывает внешние силы и, соединив их с половой энергией и Изначальной Силой, создает «Бессмертное Тело». С помощью «Бессмертного

Тела» человек может покинуть свою физическую оболочку до наступления момента конечного перехода (смерти). Точка в области теменной кости обеспечивает доступ к другим мирам — это и является главной целью Даосизма.

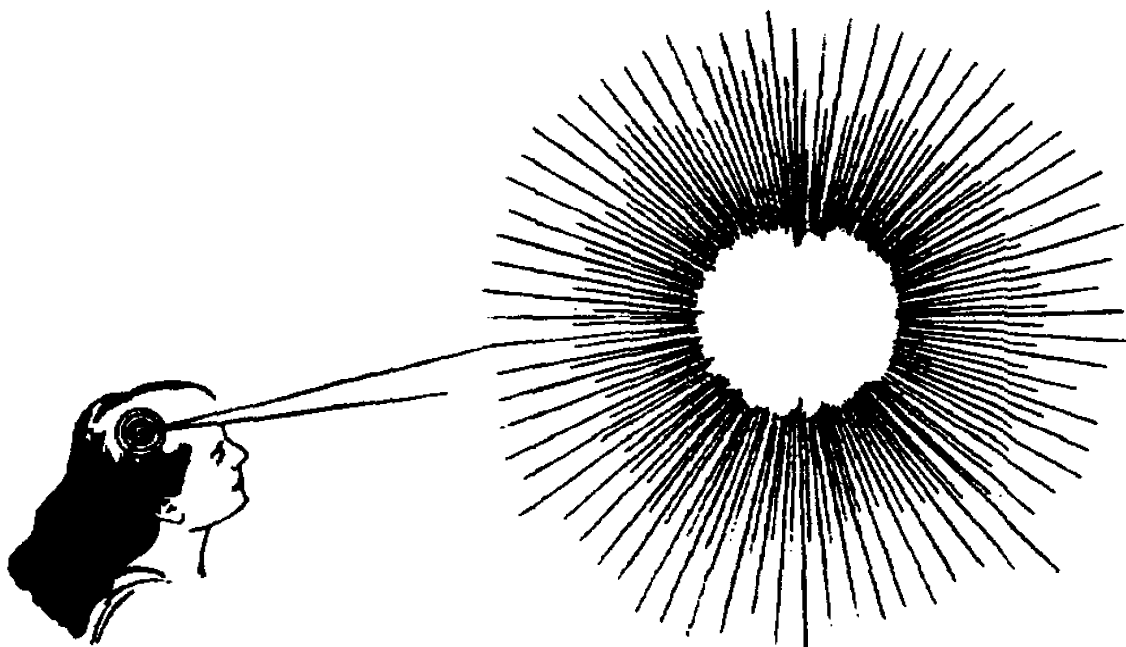


Рис. 5-41. Шишковидная железа — хронометр и внутренний компас человека, источник внутреннего зрения.

Точка в зоне *Горы Кунь-Лунь* непосредственно связана с Северным Полюсом и Полярной звездой, что дает возможность ориентироваться во время путешествий вне тела (даосы считают, что Северный Полюс является одним из Райских Врат).

Сконцентрировавшись на вершине *Хрустального Дворца*, шишковидной железе и затылочной части теменной, можно спроектировать самого себя на Северный Полюс (Полярную звезду) из точки, воспринимающей его фиолетовое свечение (рис. 5-42). Шишковидная железа способна различать свет и тьму; она управляет половым циклом человека, биологическими часами и биоритмами. Шишковидная железа и связанные с ней структуры человеческого мозга могут сыграть важную роль в определе-

нии причины и лечении зимней депрессии. Так, пациенты, подвергшиеся интенсивному полноспектральному световому облучению в течение нескольких часов до захода солнца в значительной степени избавляются от сезонной депрессии. Занятие медитацией по системе Оздоровляющего Света позволит вам воспринимать свет Вселенной даже с закрытыми глазами.

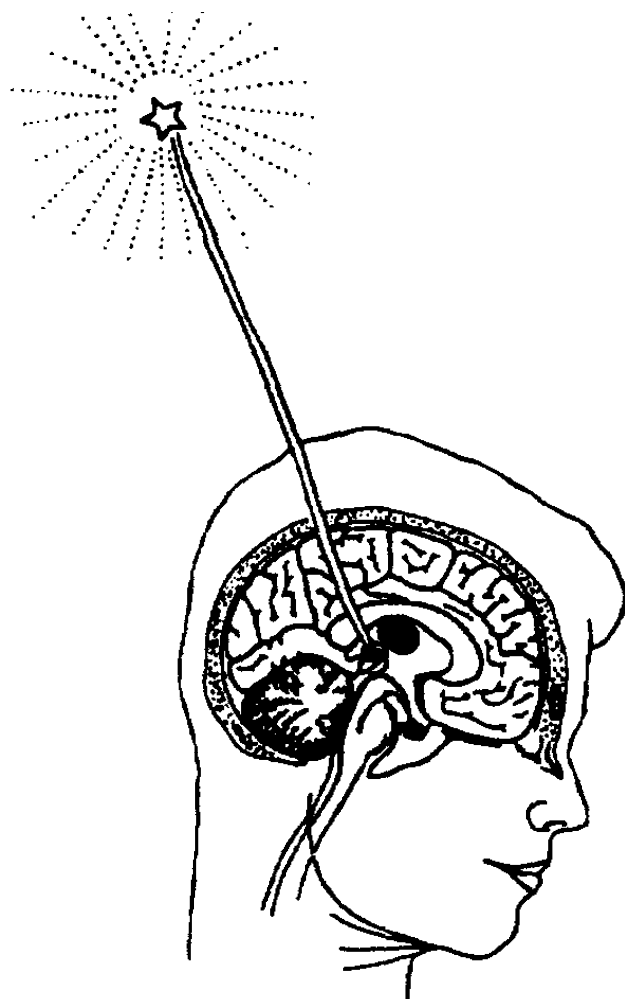


Рис. 5-42. Шишковидная железа непосредственно связана с Северным Полюсом и Полярной звездой.

**Таламус и гипоталамус.** Эти точки также являются частью внутричерепного насоса; они помогают нам получить доступ к энергии созвездия Большой Медведицы (рис. 5-43); активизации внутричерепного насоса также способствует обращение внутреннего глаза внутрь, к цен-

тру *Хрустального Дворца* (другое название — *Хрустальный Зал*) и в сторону вершины крышки черепной коробки — к темени). Эти точки расположены на воображаемых линиях, проведенных между задними краями ушных отверстий через темя, а также от переносицы к темени (рис. 5-44). Таламус находится внутри полости черепа приблизительно в 5 см ниже точки пересечения воображаемых линий. Еще ниже — на 1,3 — 2,6 см находится гипоталамус. Шишковидная железа находится где-то в 2,5 см сзади от этой точки.

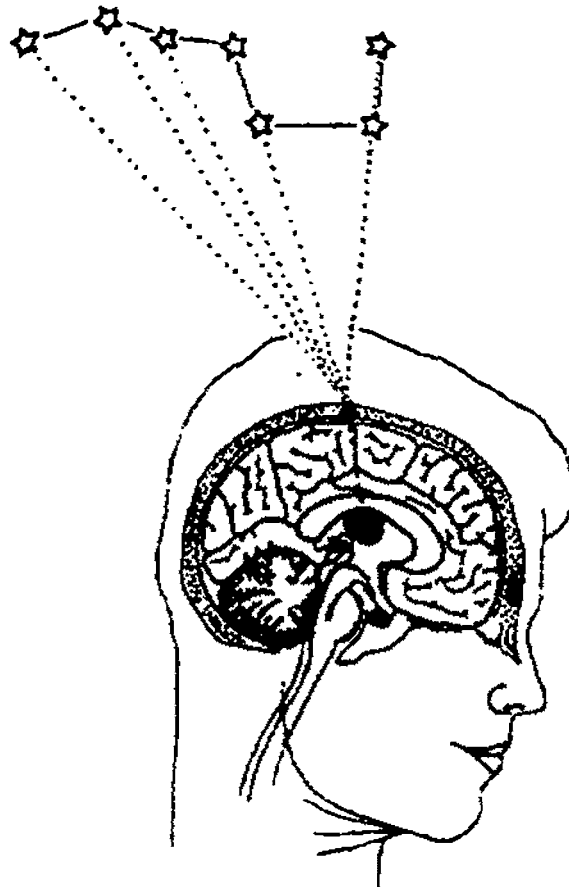


Рис. 5-43. Таламус и гипоталамус непосредственно связаны с созвездием Большой Медведицы.

Гипоталамус — своего рода мозг всей гормональной системы организма. Он принимает сигналы от автономных нервных систем организма (симпатической и пара-

симпатической), а также импульсы от зрительного нерва, обонятельных рецепторов и таламуса. Сознательное и подсознательное мышление также оказывают влияние на гормональную систему организма, действуя через нейронные синапсы между корой головного мозга и гипоталамусом.

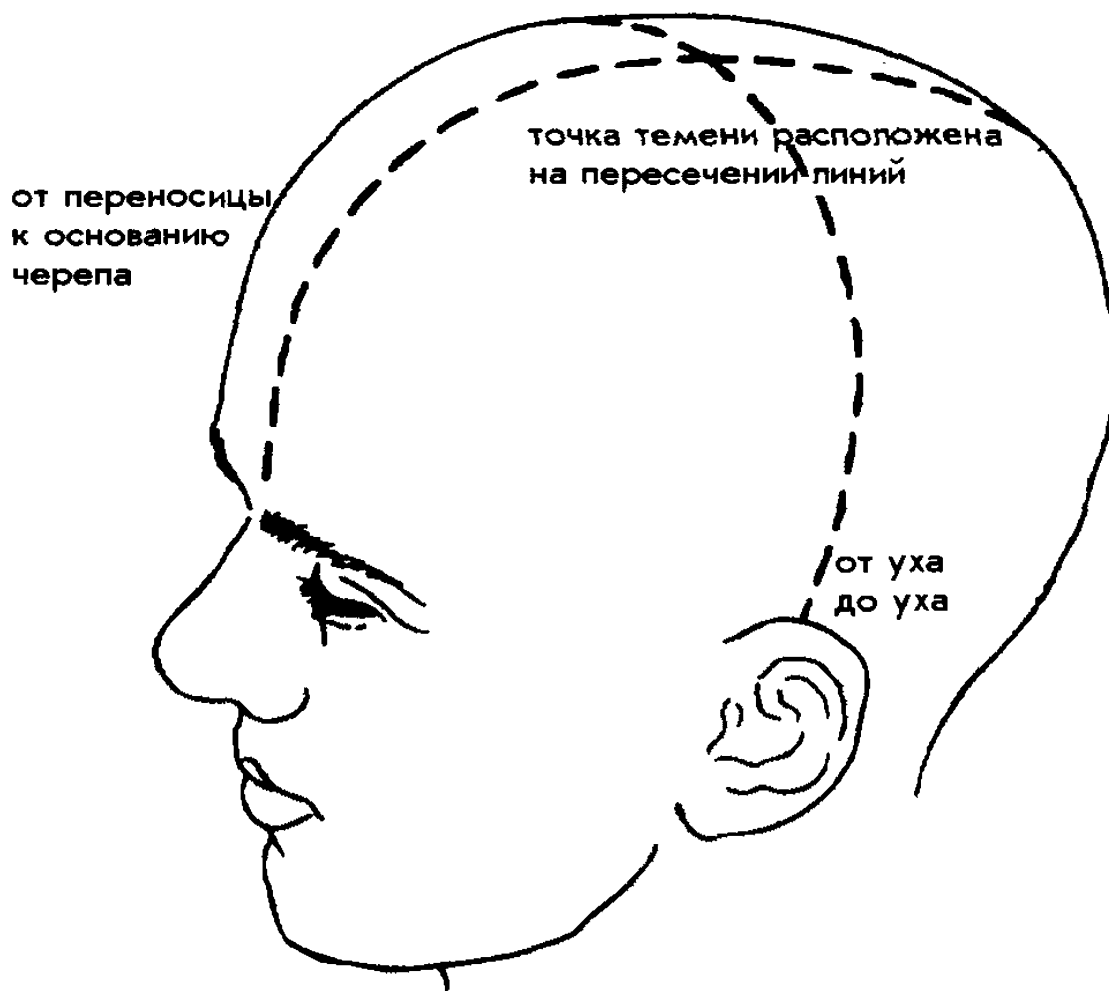


Рис. 5-44. Расположение точки темени.

Гормональная активность собственно гормональной системы (щитовидной железы, надпочечников, яичников, яичек и т. д.) находится в обратной связи с гипоталамусом, который, в свою очередь, отдает «распоряжения» гипофизу изменить уровень секреции «главных гормонов». Уровень «главных гормонов», выделяемых гипофи-

зом, определяет секреторную активность щитовидной железы, надпочечников, яичников, яичек и прочего — т. е. определяет нормальное функционирование гормональной системы в целом.

Аксональные окончания других нейронов гипоталамуса формируют гипофиз. Вещества-трансммиттеры, производимые гипофизом, испускаются этими аксонами непосредственно в кровяное русло; эти трансмиттеры представляют собой два типа добавочных гормонов, регулирующих другие функции организма (рис. 5-45).



Рис. 5-45. Связи гипоталамуса, гипофиза и других желез.

Даосы считают, что эта точка является основным «источником» Силы Вселенной. Именно в этом месте собирается пробужденный дух. Причем шишковидная железа несет в себе положительный (мужской) заряд, а гипоталамус — отрицательный (женский). Соединение этих

двух желез приводит к появлению могучей сбалансированной силы. Сконцентрировав внимание на этом центре и представив себе семь звезд созвездия Большой Медведицы, можно получить доступ к энергии созвездия (из зоны темени при этом будет исходить столбик красного свечения).

**Хрустальный Дворец.** Мозг осуществляет контроль за всеми сознательными и бессознательными действиями человеческого тела. Он воспринимает все ощущения и раздражители, отдавая команды, каким образом телу следует реагировать на изменения окружающей среды. Заставляя *Ци* подниматься от нижних частей тела к верхним, собирая энергию в области головного мозга, человек тем самым улучшает память и поддерживает мозг в здоровом состоянии.

*Хрустальный Дворец* расположен в середине головного мозга (рис. 5-46). Определить центр *Хрустального Дворца* можно, проведя воображаемую линию от темени вниз, до ее пересечения с горизонтальной линией, мысленно протянутой назад от переносицы (на уровне верхних краев ушных раковин). *Хрустальный дворец* координирует деятельность шишковидной железы, гипофиза, таламуса и гипоталамуса. Именно здесь соединяются в тесное сплетение окончания сенсорных и моторных нервных волокон. В процессе медитации *Хрустальный Дворец* является в виде овальной формы кристалла, излучающего серебристое сияние.

Своей формой *Хрустальный дворец* напоминает яйцо, верхняя часть которого приблизительно на 15 градусов наклонена к затылочной кости. Слегка втягивая подбородок, мы поднимаем точку мозжечка, что способствует открыванию *Хрустального Дворца*, делая его более доступным для восприятия внешних сил.



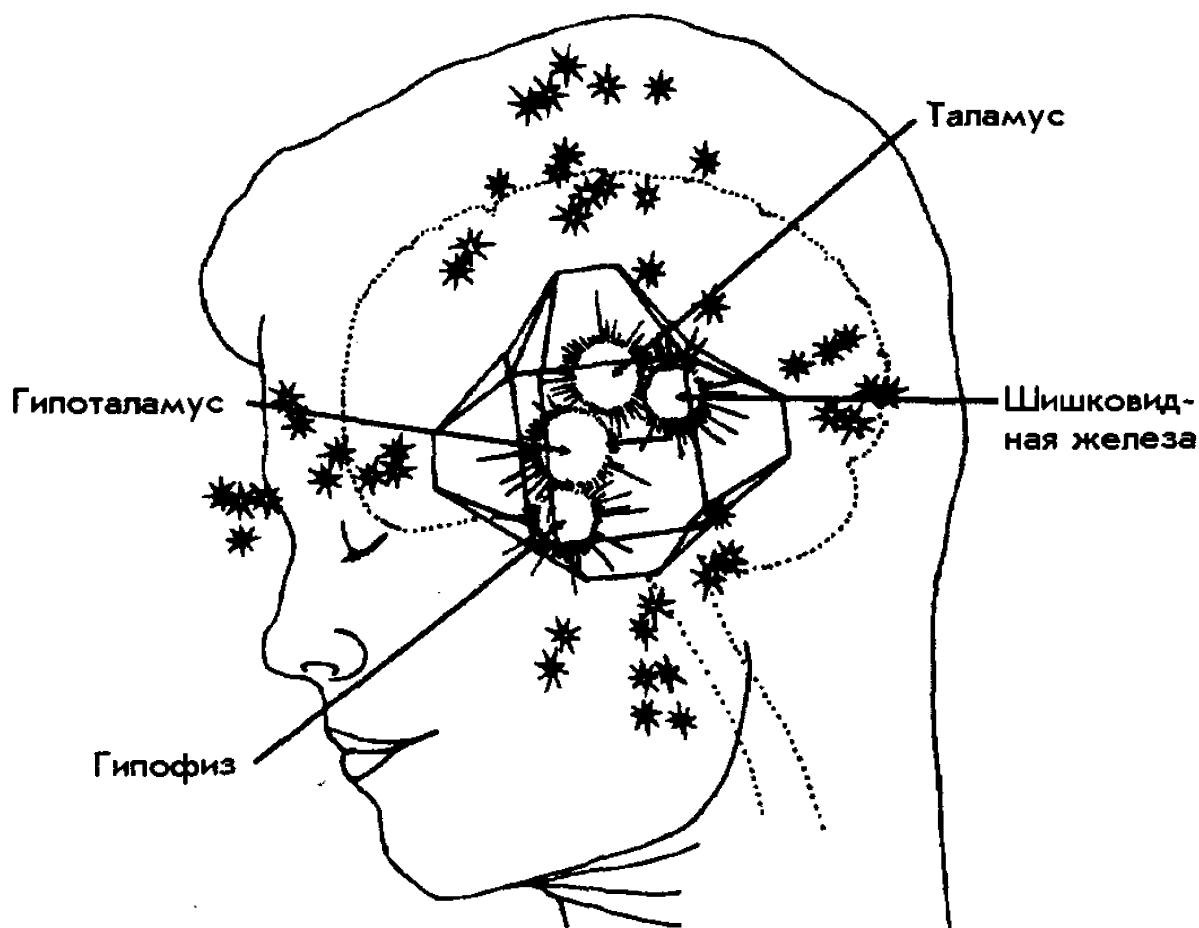


Рис. 5-46. Хрустальный Дворец.

Вершина «яйца» приходится на шишковидную железу; центральная часть располагается на уровне таламуса и гипоталамуса, а его основание — гипофиз.

Открытый *Хрустальный Дворец* сияет, подобно мириадам кристаллов. Он способен излучать и поглощать свет. *Хрустальный Дворец* может пробуждать наше внутреннее знание; раскрывать самые потаенные внутренние возможности. Получая свет и знание из Вселенной, он переизлучает их в направлении различных органов и желез, чтобы укрепить последние (рис. 5-47). Кроме того, *Хрустальный Дворец* имеет 10 отверстий, связанных с 10 Лунными Ростками, которые, согласно китайской астрологии, регулируют поток всех видов небесной энергии, влияющих на земную жизнь.

### *Свойства*

Высшая точка темени непосредственно участвует в деятельности всех основных отделов центральной нервной системы, а также в функционировании сенсорной системы.

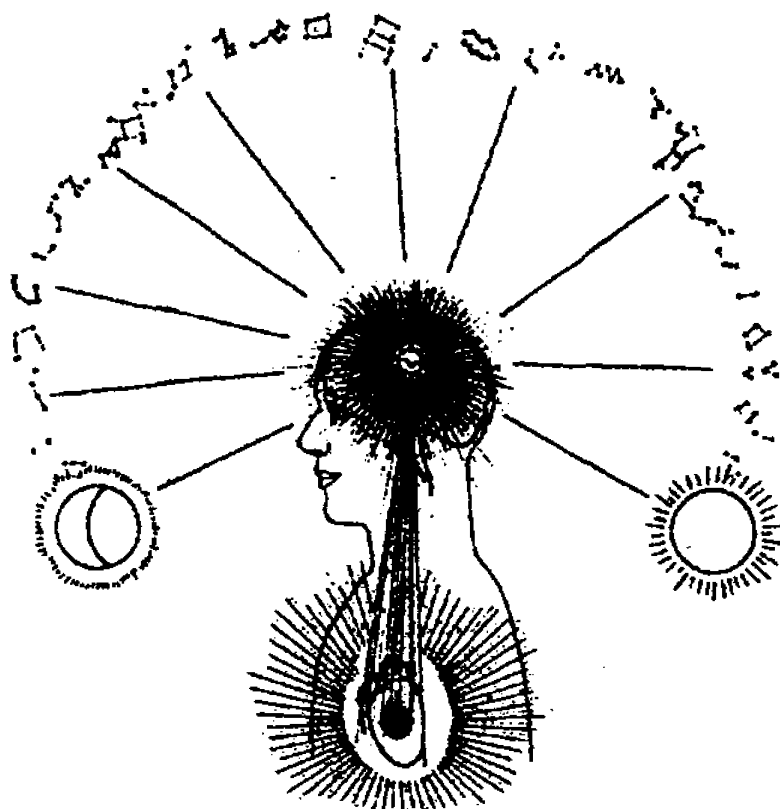


Рис. 5-47. Хрустальный дворец соединяется с 10 Лунными Ростками и сердцем.

### *Эмоциональное воздействие*

Когда точка темени открыта и соединена с другими активными точками, возникает ощущение «лучающейся радости», как будто действиями человека управляют силы свыше. Может появиться способность видеть ауру и «путеводный огонек», указывающий путь во время путешествий вне тела (они могут происходить не только в результате смерти). Если же точка закрыта или заблокирована — возникает чувство разочарования, склонность к иллюзиям, головные боли и хаотичные изменения настроения. Человек также может ощущать себя одновременно рабом и жертвой.

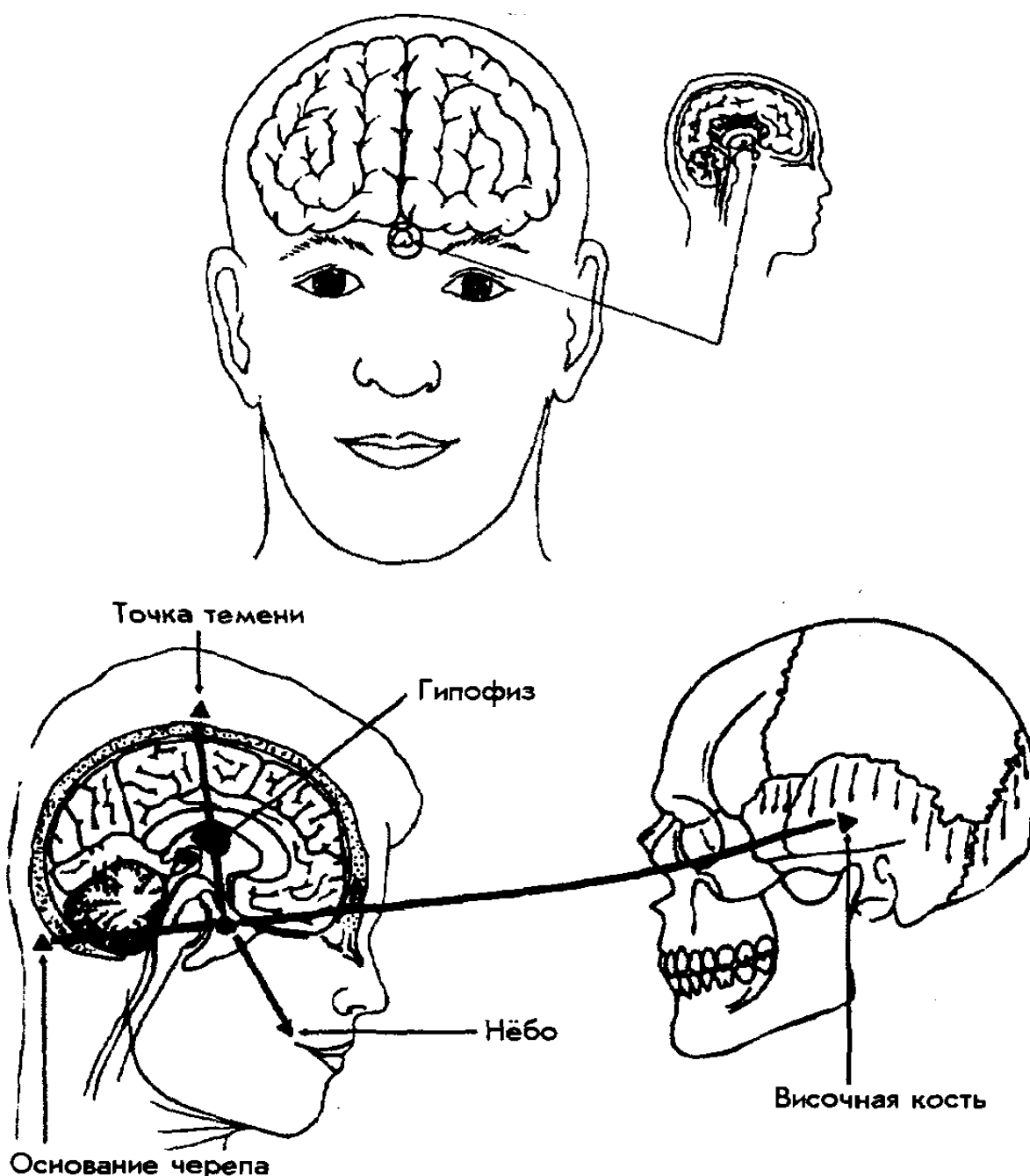


Рис. 5-48. Соединение гипофиза с другими Точками.

## 12. Гипофиз (Третий Глаз, переносица, точка Инь-Тянь)

### *Локализация*

Гипофиз находится внутри черепа, приблизительно в 8 см от переносицы. Считается, что именно в этом месте сосредоточен дух человека (рис. 5-48).

Гипофиз является частью *Хрустального Дворца*. Ему соответствуют три наружные активные точки: на середине лба (соотносится с гипоталамусом); точка между бровями (Третий Глаз, соответствует гипофизу); и точка, расположенная между глазами у основания носа.

Кроме того, гипофиз соединяется и с другими точками:

- с Нефритовой Подушкой;
- середина лба соединяется с теменем;
- точка между глазами соединяется с нёбом и Функциональным каналом;
- левая часть точки соединяется с левой височной костью (Ян);
- правая часть точки соединяется с правой височной костью (Инь).

### **Свойства**

Гипофиз является одной из важнейших эндокринных желез, производящих гормоны. Подчиняясь сигналам гипоталамуса, он производит различные гормоны, управляющие множеством функций организма: такие, как тиротропин (стимулирует деятельность щитовидной железы); аденокортикотропический гормон, стимулирующий деятельность коры надпочечников; ФСГ — фолликулостимулин, отвечающий за производство тестостерона у мужчины и желтого тела у женщин; пролактин (регулирующий производство молока у женщин); а также гормоны роста, регулирующие метаболизм на клеточном уровне. Средняя доля гипофиза стимулирует производство интермедины — гормона, воздействующего на пигментные клетки кожи.

Задняя доля гипофиза оказывает влияние на водно-солевой обмен, кровяное давление, функции почек, а также на деятельность гладкой мускулатуры.

На высших уровнях Микрокосмической Орбитальной Медитации собственно медитация начинается в точке на переносице: там аккумулируется Энергия Высшего Я (Космическая Энергия), которая, проходя по Микрокосмической Орбите, активирует зону пупка и другие активные точки. Точка гипофиза увеличивает Силу Высшего Я и как бы фильтрует субстанцию, служащую нищей для Внутреннего «я». Частицы силы, воспринимаемые через точку на переносице, опускаясь к языку с тем, чтобы смешаться с остальными силами, могут трансформироваться в Жизненную Силу, известную в даосизме под названием нектара, эликсира или влаги жизни.

### *Эмоциональное воздействие*

Когда точка гипофиза открыта, человек ощущает себя мудрым. Если же она закрыта, появляется неспособность к принятию решений.

## 13. Небесный Пруд (Цюань-Инь)

*Небесный Пруд* располагается в области нёба и состоит из собственно нёба, языка и слюны.

### **Нёбо**

Точка нёба располагается непосредственно за зубами и представляет собой углубление (отверстие), через которое мощный поток *Ци* опускается вниз (рис. 5-49).

Точке нёба соответствуют три позиции.

Позиция Ветра — находится за зубами, в центре углубления, соответствующем Точке нёба.

Позиция Огня — находится в глубине на поверхности твёрдого нёба; соединяется с линией сердца и возбуждает «Огненную Энергию».

Позиция Воды — находится в передней части мягкого нёба, на спинке языка. Располагается позади гипофиза, на оси энергетического канала, передающего поток *Ци* от

почек и полового центра. Прикосновение к этой точке языком вызывает подъем субстанции Инь, являющейся составной частью половой энергии, к мозгу.

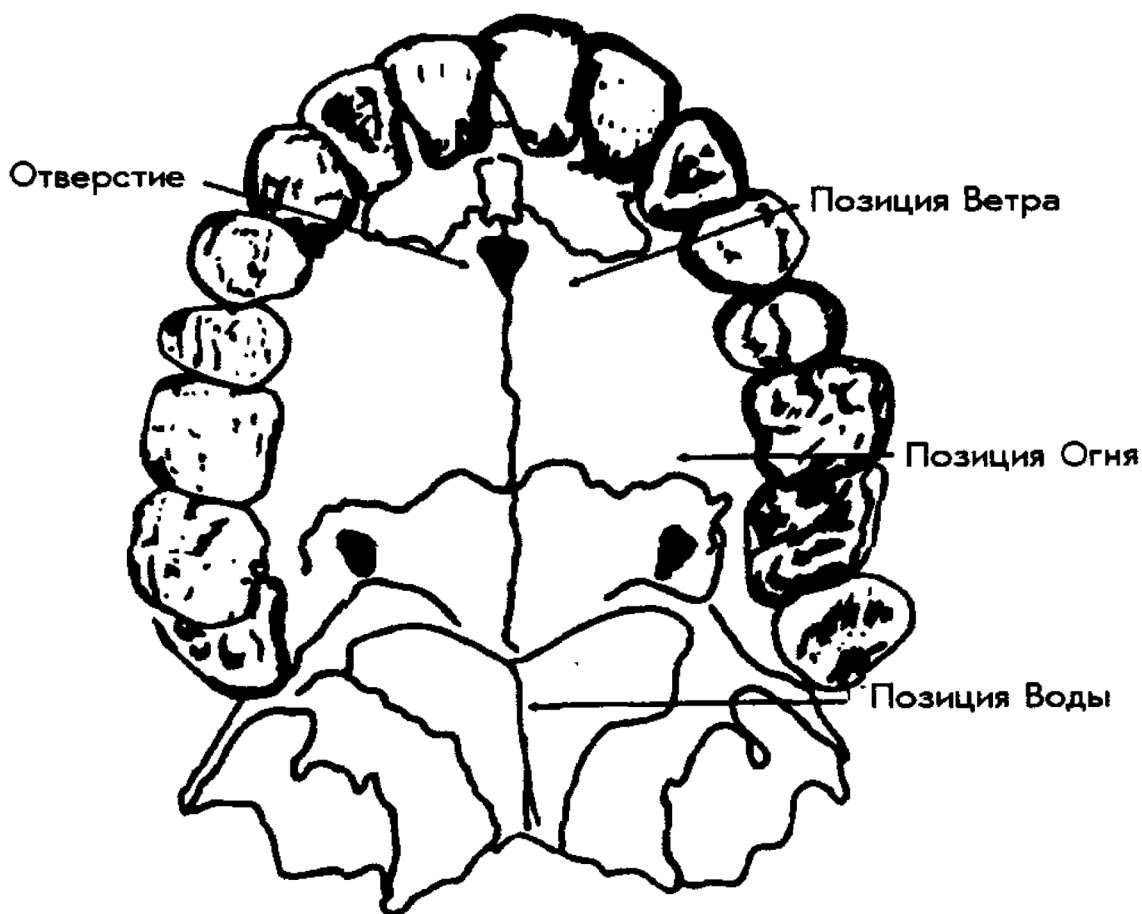


Рис. 5-49. Три позиции нёба.

### *Использование трех позиций*

Если вы несколько раз упретесь языком в поверхность нёба, то вскорости почувствуете нарастающую циркуляцию энергии Ци. Иногда это ощущение сопровождается чувством холода, разогрева, онемения, пощипывания, либо покалывания «как от электрического тока». Двигая языком по поверхности нёба, найдите оптимальное его положение, в котором циркуляция Ци ощущается наиболее сильно (как правило, эта точка, расположенная в нёбном углублении непосредственно за зубами). Сконцентрируйтесь в этой области, одновременно направляя Ци к нижним частям и органам тела.

Если вы ощущаете потребность в большем количестве энергии Инь, сместите язык в позицию Воды. В случае, когда необходима энергия Ян — переведите язык в позицию Ветра (в средней части нёба) до ощущения прилива огненной энергии, затем вернитесь в позицию Воды. Поначалу вам покажется трудным удерживать язык в свернутом состоянии продолжительное время; в этом случае меняйте позицию по необходимости.

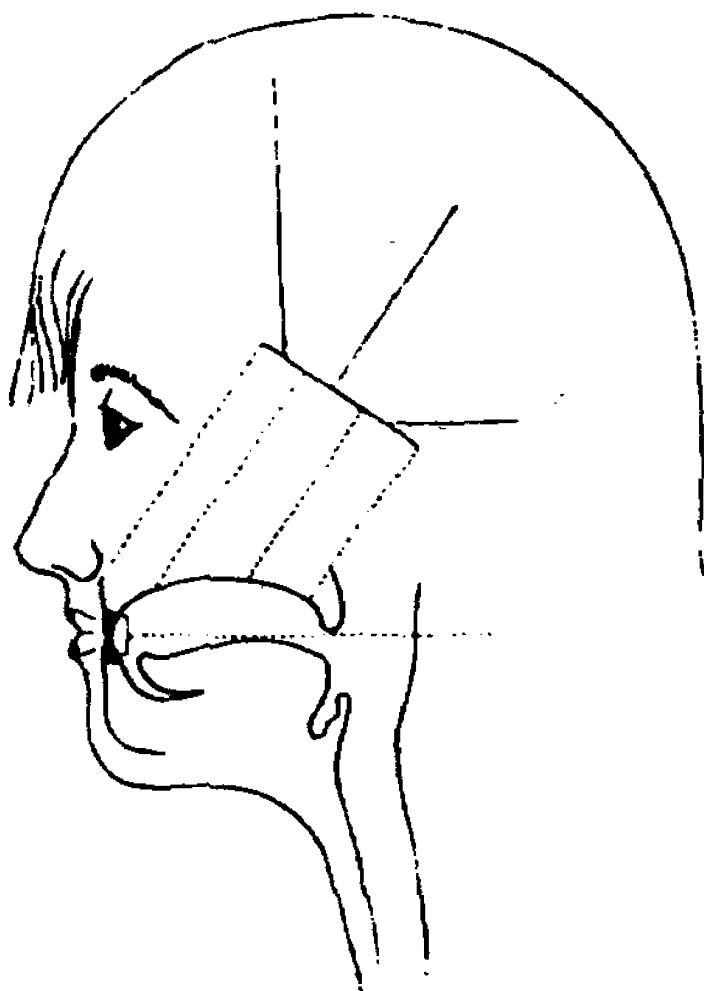


Рис. 5-50. Способ соединения верхнего нёба с другими органами.

### **Язык**

На языке расположены несколько основных точек (рис. 5-50, 5-51 и 5-52). При активации этих точек потоком Ци, они способствуют более интенсивному прохождению энергии через Меридиан Тройного Нагревателя.

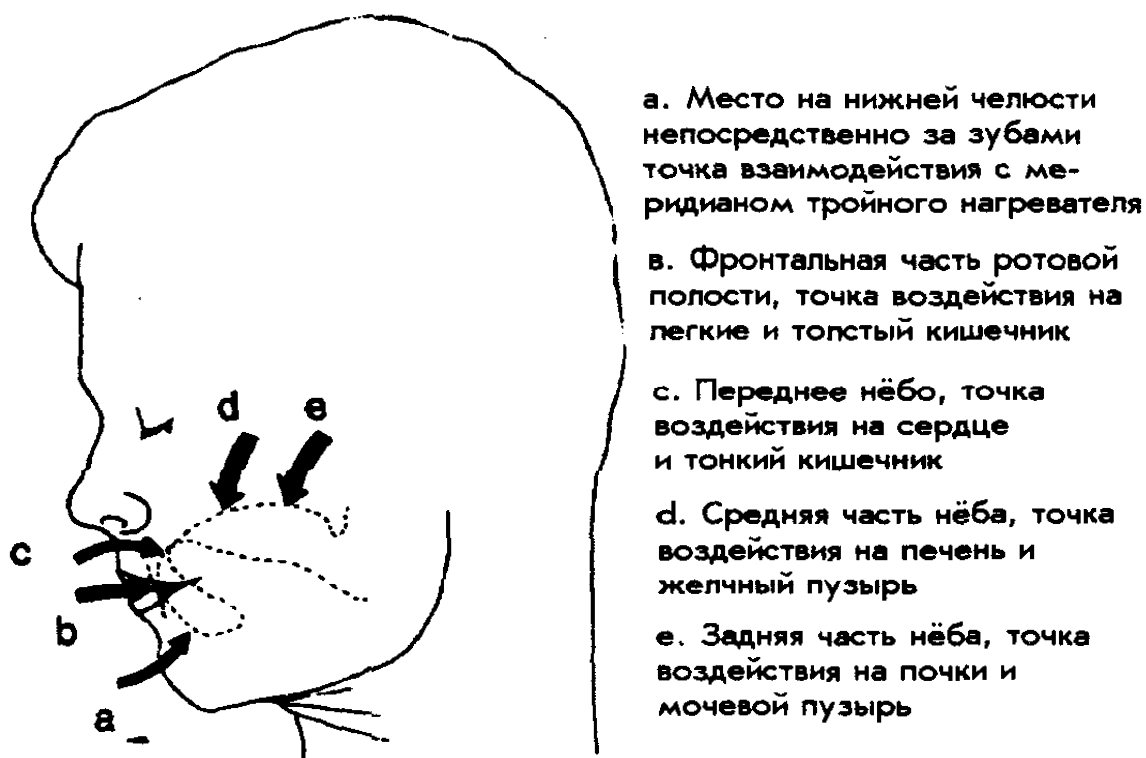


Рис. 5-51. Взаимодействие нёба и языка с остальными органами.

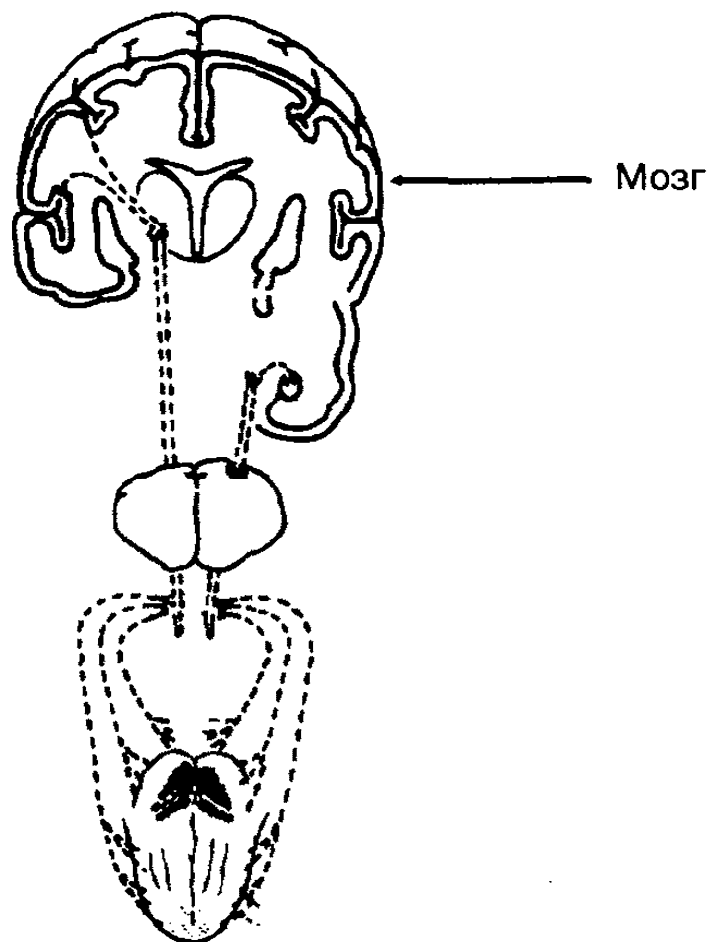


Рис. 5-52. Соединение языка со структурами головного мозга.



**Кончик языка.** Положение кончика языка, когда он упирается в основание передних зубов нижней челюсти, способствует активизации селезенки с помощью энергии *Ци*.

Активизация деятельности легких с помощью *Ци* достигается при положении кончика языка между верхними и нижними зубами.

Упор кончика языка в зубы верхней челюсти активизирует деятельность сердца.

Прохождение *Ци* через кончик языка, прижатый к твердому нёбу, способствует активизации печени.

Прохождение *Ци* через кончик языка, прижатый к мягкому нёбу, способствует активизации почек.

**Точка Золотой Жидкости.** С левой стороны языка расположена точка *Золотой Жидкости* (*Золотого Мальчика*), способствующая активизации Силы Вселенной.

Она соединяется своим положительным полюсом с Главным Каналом и *Хрустальным Дворцом*.

**Точка Нефритовой Жидкости.** На правой части языка расположена точка Нефритовой Жидкости (*Нефритовой Девы*), способствующая активизации Силы Земли. Своим отрицательным полюсом она соединяется с Функциональным каналом, почками и половым центром.

**Точка Объединяющего Источника.** В центральной части языка расположена так называемая Точка Объединяющего Источника; она обладает нейтральным зарядом, поскольку количество энергии Инь и Ян в ней уравновешено (рис. 5-53). Она соединена со срединным каналом Движения, сердцем, центром Изначальной Силы и всеми остальными органами.

**Двойные Драконы.** Под языком расположены две связки зеленоватого цвета; они носят название Двойных Драконов и обеспечивают изгибание и движение языка, что в свою очередь позволяет активизировать три основные точки и усилить слюноотделение (рис. 5-54).

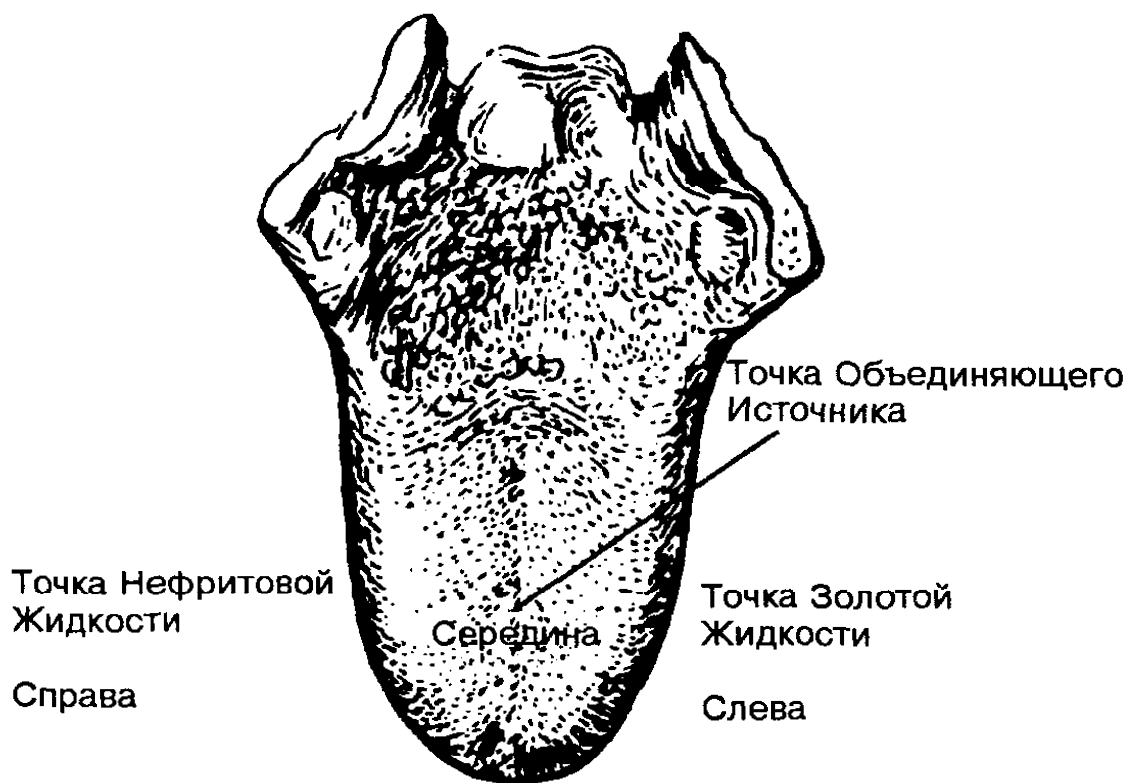


Рис. 5-53. Активные точки языка.

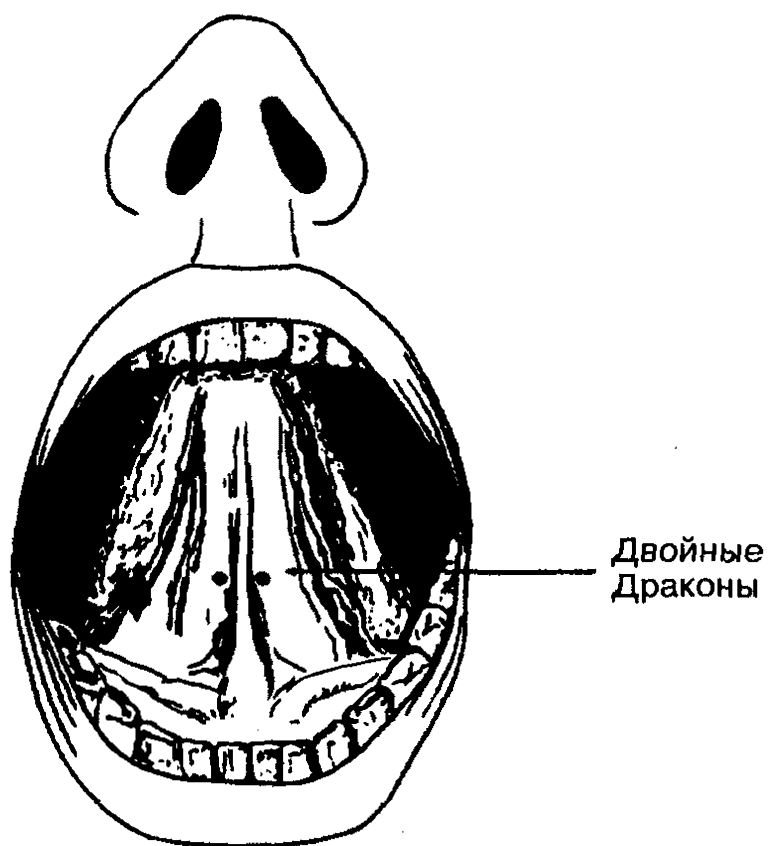


Рис. 5-54. Точки под языком.

### Слюна и Эликсир (Нектар)

Когда электромагнитная сила жизни протекает через точки нёба, языка и Двойных Драконов, она тем самым приводит к усилению слюноотделения (рис. 5-55); при этом слюна становится сладкой и душистой.

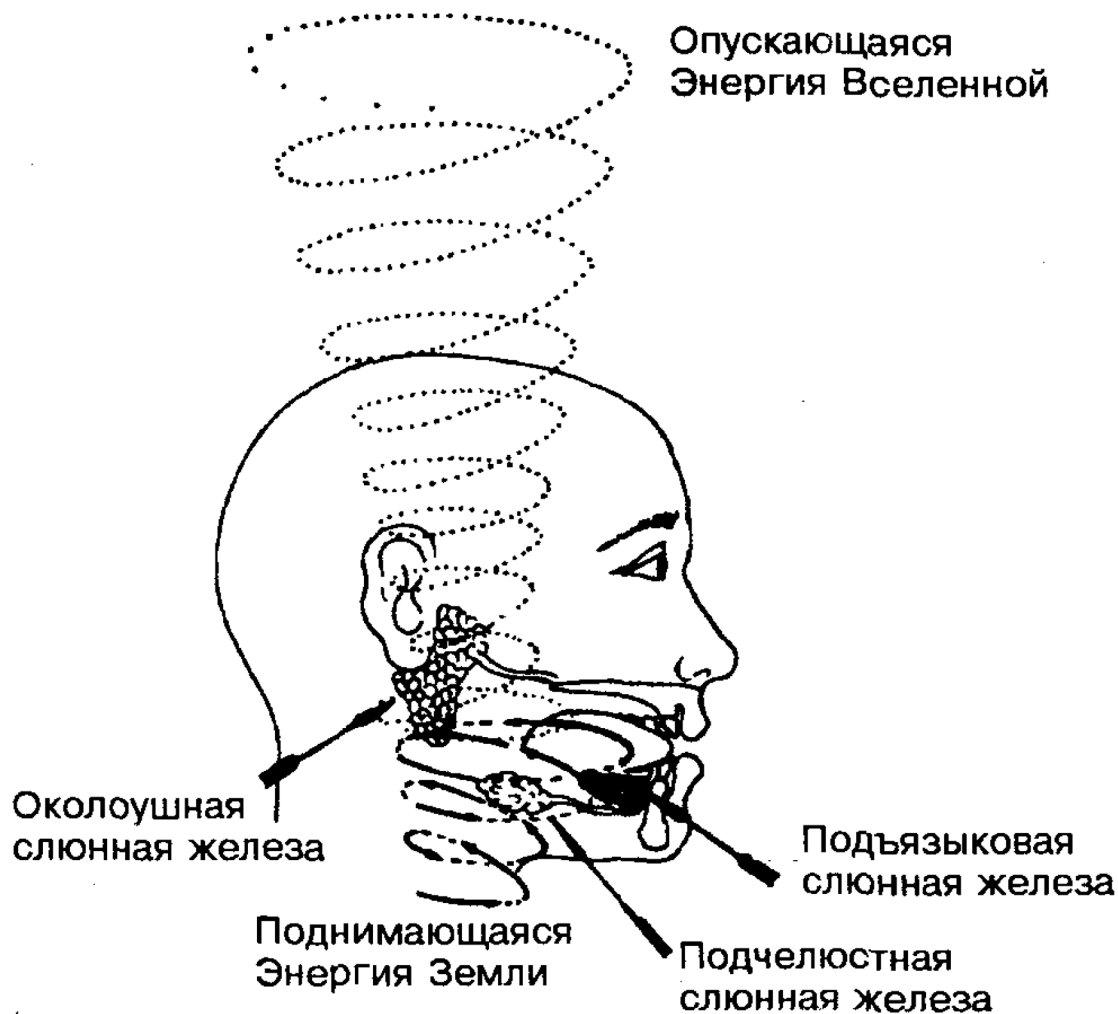


Рис. 5-55. Слюна и Эликсир (Нектар).

Дождавшись, пока рот заполнится слюной, одним движением проглотите ее — это вызовет активизацию точек по обе стороны гортани (в частности, точки Золотой и Нефритовой жидкости, расположенные соответственно на левой и правой частях языка). Даосы считают, что слюна, смешанная в правильных пропорциях с внешними силами, обладает мощным омолаживающим эффек-

том, а также способствует достижению энергетического равновесия, отбирая излишки энергии. Правильно проглоченная слюна помогает открыть функциональный канал, что позволяет энергии беспрепятственно проходить в них, вдоль фронтальной плоскости тела (как правило, направить энергию вниз гораздо труднее, чем вверх).

Слюна имеет несколько функций: она увлажняет мембрану ротовой полости; смешиваясь с пищей, способствует пищеварению; способствует предварительному перевариванию углеводов, превращая их в глюкозу, а также помогает растворению пищи перед попаданием последней в желудок. Кроме того, в слюне содержатся некоторые витамины (например, В2 и К) и пищеварительные ферменты.

**Как глотать слюну.** Намеренное глотание слюны является одним из лучших способов сохранить здоровье. Движения языком, стимулирующие деятельность слюнных желез, имеют определенные преимущества благодаря смешиванию слюны с Силами Вселенной, Высшего Я, Земли и Первичной Силы. Вот эти преимущества:

- Это устраняет ощущение горечи во рту, смягчает воспаление ротовой полости и способствует предотвращению кариеса.

- Это увлажняет желудок, тонкий и толстый кишечник, одновременно помогая процессу переваривания пищи.

- Это способствует увлажнению органов и связок.

- Это охлаждает сердце в случае его перегрева и питает кожу.

- Несколько сглатываний слюны, совершенные подряд, устраняют чувство голода.

- Если вы чувствуете себя неважно, а гортань или грудь забиты скопившейся там энергией или мокротой — сконцентрируйтесь на ощущении разогрева в области

пупка, сделайте движения языком с тем, чтобы смешать все силы со слюной, затем произведите три-шесть глотательных движений. В результате вы немедленно почувствуете облегчение.

- Использование высших уровней даосских упражнений для постоянного смешивания и очищения слюны позволяет выработать Внутреннюю Жемчужину — квинт-эссенцию человеческой души.

- Если вы страдаете от бессонницы — сглотните слюну несколько раз, чтобы охладить внутренние системы организма. Это подготовит тело к быстрому засыпанию.

**Слюна как Высший Эликсир (Нектар» или Влага Жизни).** Я полагаю, что помимо обыкновенной слюны ротовая полость производит также смесь половой энергии и хранящейся в почках Изначальной Силы. При соответствующей стимуляции эта смесь поднимается к головному мозгу, активизируя шишковидную железу, гипоталамус и гипофиз. Последние, в свою очередь, выбрасывают гормоны, скапливающиеся на нёбе в виде Эликсира — Высшей Влаги (Золотого Эликсира).

Обычно это происходит у людей, живущих в большой любви. При этом женщина ощущает влагу во рту, имеющую вкус нектара, весьма сладкую и ароматную. При правильном глотании эта влага является лучшим лекарством для укрепления духа, его оздоровления и ускорения духовного развития в целом.

При гармоничном сочетании человеческой любви и половой жизни происходит активизация энергии почек; при этом энергия поднимается через Главный канал к крышке черепной коробки, попутно стимулируя железы. Гармоничное сочетание духовной любви и сексуальной энергии способствует соединению Силы Вселенной и Силы Земли.

## 14. Горловая Точка (Небесное Отражение, точка Тьен-Ту)

### *Локализация*

Горловая Точка расположена ниже щитовидной и паращитовидной желез, непосредственно над верхним концом грудинной кости. Если вы проведете пальцем вниз вдоль срединной линии шеи, то в конце концов палец упрется в У-образную впадину у основания шеи, образованную верхом грудинной кости — это и будет Горловая Точка (рис. 5-56).

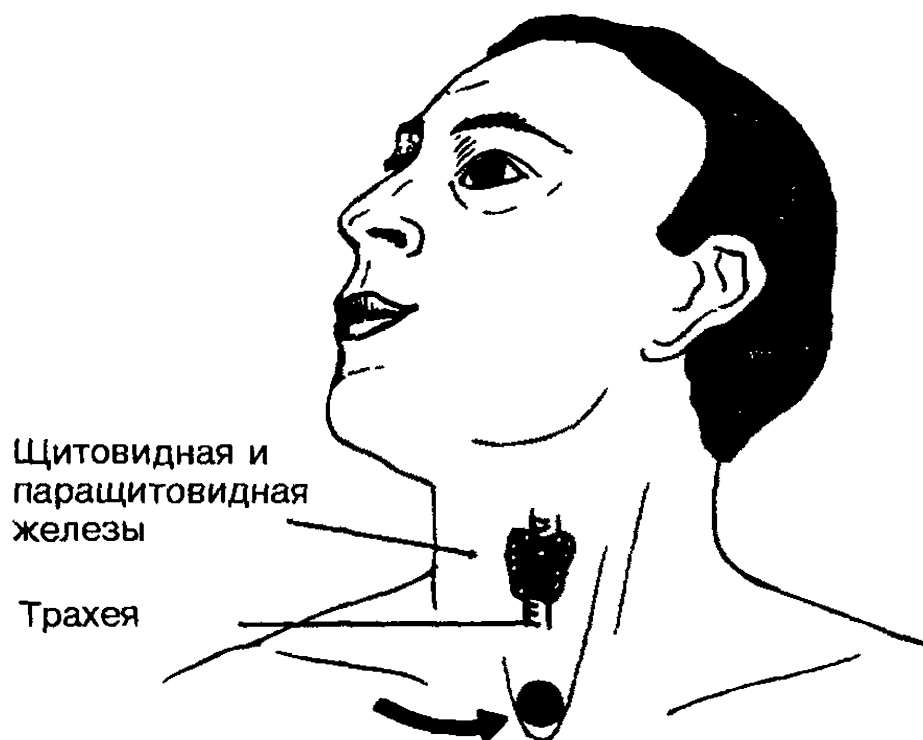


Рис. 5-56. Горловая Точка.

### *Свойства*

**Речь и общение.** Горловая Точка непосредственно связана с функциями речи и общения. Даосская физиология утверждает, что язык является органом осязания, непосредственно соединенным с сердцем. Кроме того, сердце (Хзинь) является естественнымместилищем ра-

зума. Способность твердо и ясно выражать свои мысли зависит от того, открыт ли канал между сердцем (разумом) и языком. Горловая Точка находится как раз посередине между сердцем и языком. Если через эту точку Ци течет сильно и свободно, вы сможете легко выражать свои мысли, а речь ваша будет ясной и понятной. Если же точка заблокирована — возникнет ощущение, что невозможно подобрать слова для точного выражения мысли (открытие Горловой Точки в значительной степени поможет разрешить эту ситуацию).

**СНЫ.** Горловая Точка непосредственно связана с процессами в сознании человека во время сна. На протяжении текущего столетия особую известность приобрела разработанная жителями Тибета Йога Сна, или упражнения сияющего сна. Исследование техники выполнения тибетских упражнений в значительной степени стимулировало изучение сияющего сна, что в свою очередь привело к множеству научных открытий в области сна и человеческого разума.

Однако гораздо менее известен тот факт, что Йога Сна является важнейшим составным элементом многих течений даосизма. Сторонники даосизма, занимающиеся Йогой Сна, перед сном концентрируются на Горловой Точке, чтобы сознательно преодолеть мост между состоянием бодрствования и сна. Кроме того, способность находиться в состоянии Сияющего Сна позволяет усилить контроль над Ци, а при необходимости сознательно совершить переход через пропасть между жизнью и смертью.

Многие люди на Западе читали народное китайское произведение под названием «Путешествие на Запад»; этот известный роман описывает множество приключений, которые довелось пережить Королю Обезьян. Король Обезьян обладал семьюдесятью двумя магическими

способностями, которые соответствовали 72 000 мельчайших энергетических каналов человеческого тела. Даосы, занимающиеся Йогой Сна, в процессе собственно сна стремятся совершить 72 волшебных подвига Короля Обезьян, среди которых полет, обретение невидимости, создание множества собственных двойников, изменение формы и пропорций собственного тела и т. д.

Способность совершить это в состоянии сна готовит занимающегося к выполнению аналогичных действий в состоянии бодрствования. При этом необходимо заметить, что данные способности не интересуют занимающихся, как таковые: истинные приверженцы даосизма, выполняя Йогу Сна, пренебрегают эгоистическими побуждениями, стремясь к мудрости и гармонии со Вселенной. Приобретенные же умения суть лишь указание на то, что занимающийся достиг более тонкого способа управлять собственным энергетическим телом.

Такие же цели преследуют лишь занятия высших степеней, а также некоторые параллельные теории — например, *Кань* и *Ли*. В более обыденном смысле даосы считают, что деятельность в процессе сна необходимым образом активизирует эмоции, не получившие выхода в течение дня. Выполняя Внутреннюю Улыбку, Шесть Целительных Звуков или медитацию «Пять Неразделимых Элементов», мы тем самым получаем доступ к собственным эмоциям, обрабатываем их и выпускаем наружу в уже очищенном виде. Для очистки *Ци* и духа мы используем прощение и забывание; в результате мы, естественно, тратим меньше времени на сон. Если мозг чист во время сна, значит, энергетическое тело имеет возможность укрепить себя — а это ускоряет работу по духовному совершенствованию.

**Энергетическое тело.** Даосизм предлагает два логических вывода из факта непосредственной связи гортани



с речью: поскольку речь сопряжена с дыханием, а дыхание, в свою очередь, связано с энергией *Ци*, Горловая Точка относится к одной из управляющих активных точек энергетического тела.

Точка гортани слаба и защитить ее трудно. Человек, открывший Горловую Точку до ее соединения с другими точками, рискует потерять энергию или попасть под влияние злонамеренных личностей (поскольку духи и существа, стремящиеся завладеть чьим-либо телом, как правило, проникают в него через Горловую Точку).

Поэтому перед полным открытием Горловой Точки в процессе медитации необходимо очистить Главный и Функциональный каналы, чтобы они могли беспрепятственно пропускать *Ци*. Ощувив намеренную попытку овладеть вашим телом, вы можете противодействовать ей, заставив *Ци* усиленно циркулировать по Микрокосмической Орбите.

**Щитовидная железа.** Щитовидная железа — наибольшая среди эндокринных желез — расположена непосредственно над Горловой Точкой и охватывает ствол трахеи. Благодаря гормональной секреции щитовидная железа управляет обменом веществ в организме. При недостаточном производстве гормонов человек становится круглолицым, полным, медленным и неуклюжим, а в некоторых случаях — не совсем нормальным психически. При избытке же гормонов возникает огромный аппетит и нервозность. При этом в результате ускоренного обмена веществ человек со временем худеет.

Важнейшим минеральным сырьем для нормальной деятельности щитовидной железы является йод; для производства тиро-идных гормонов необходимы крайне незначительные количества этого элемента. При недостаточной активности щитовидной железы клетки в ней быстро делятся, чтобы извлечь из поступающей пищи мак-

симально возможное количество йода. При избыточной же активности происходит увеличение размеров щитовидной железы в результате выделения гипофизом гормонов, стимулирующих выработку тироидов. Это же может быть результатом повышенного содержания йода, хотя последнее встречается нечасто.

Тироидные гормоны выполняют несколько функций: они способствуют регуляции обмена веществ; оказывают влияние на физическое и умственное развитие; а также влияют на дифференциацию и рост тканей. Эти гормоны, балансируя гормоны, выделяемые паращитовидной железой, препятствуют накоплению кальция в крови (что поддерживает постоянный уровень кальция за счет его вымывания из костей и зубной ткани).

В случае, когда Микрокосмическая Орбита открыта, а Горловая Точка соединена с другими активными точками тела, можно достичь баланса гормонов, выделяющихся в результате недостаточной или избыточной деятельности щитовидной железы.

### *Эмоциональное воздействие*

Если Горловая Точка открыта и соединена с другими активными точками, человек становится красноречивым. Если же она закрыта или блокирована, пропадает стремление к переменам.

### **15. Точка Сердца (Шень-Жонг)**

Необходимо рассмотреть две точки, связанные с сердцем. Одна из них является собственно центром сердца как физического органа (рис. 5-57 и 5-58), ее можно укрепить с помощью медитации; вторая точка является энергетическим центром, расположенным рядом с грудинной костью, на прямой линии, соединяющей точки гортани и солнечного сплетения (соответствует Функциональному каналу 17 в акупунктуре, Рис. 5-59). Здесь мы рассмотрим лишь точку энергетического центра, непосредственно

связанную как с физическим сердцем, так и с вилочковой железой.

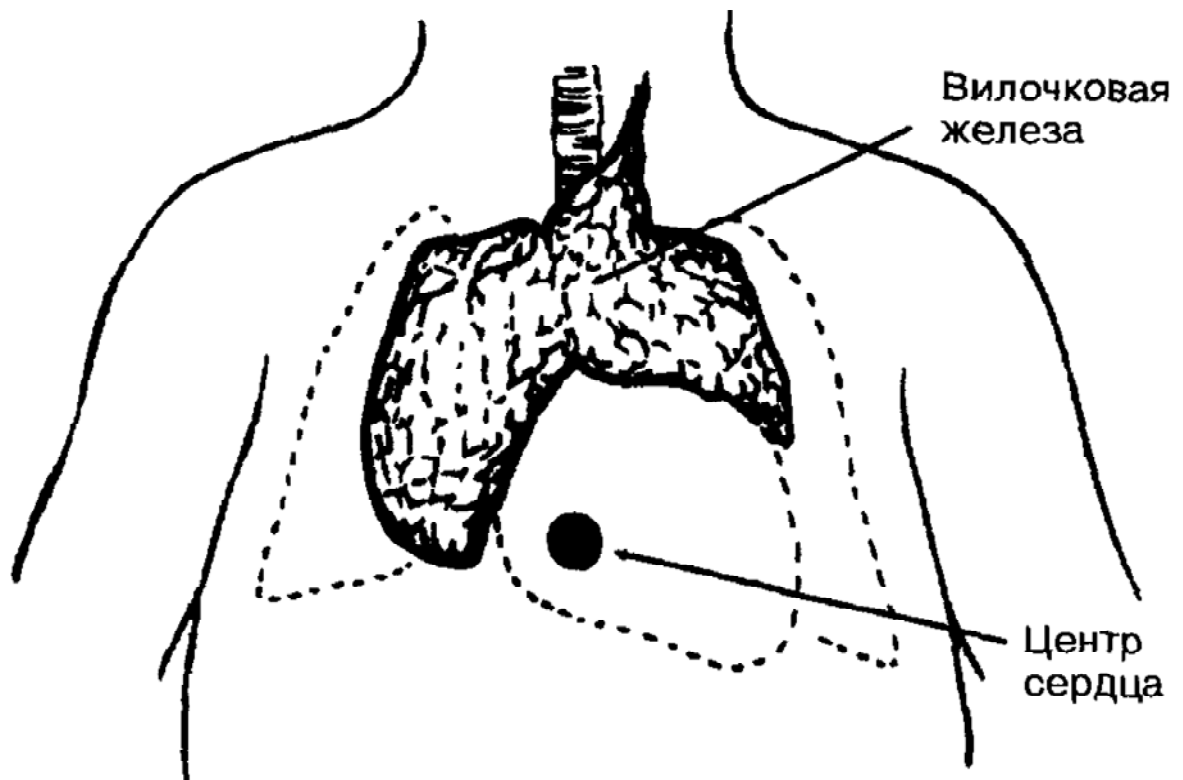


Рис. 5-57. Вилочковая железа у ребенка.

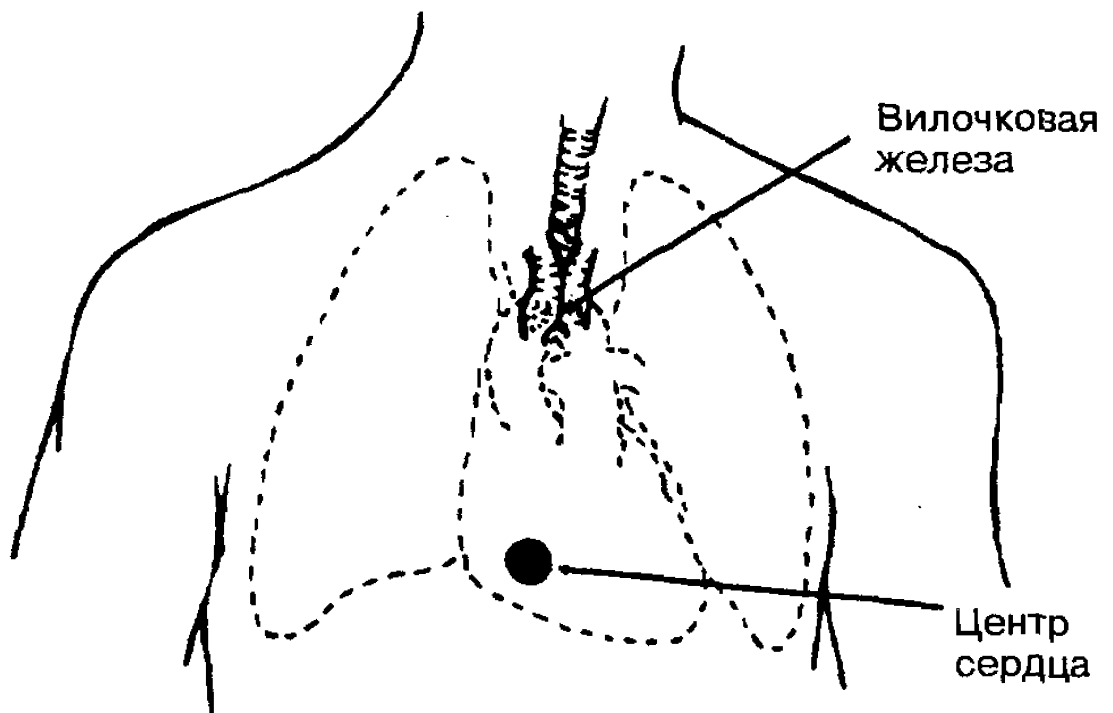


Рис. 5-58. Вилочковая железа у взрослых.

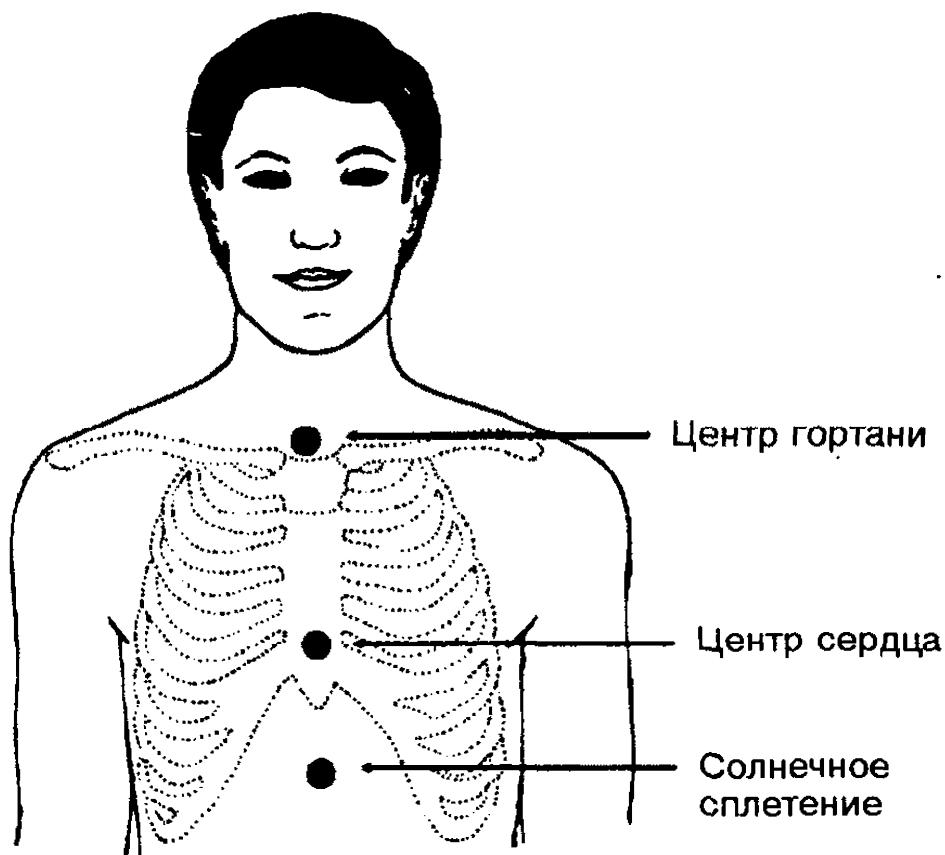


Рис. 5-59. Центр сердца.

### ***Локализация***

Энергетический центр сердца расположен посередине между грудными сосками у мужчин и приблизительно на 2,5 см выше нижнего края грудинной кости у женщин. Он соединяет центр Изначальной Силы с точками T5 и T6 на позвоночнике и с физическим центром сердца.

### ***Свойства и эмоциональное воздействие***

Как правило, Точка Сердца открыта весьма незначительно, поэтому для ее полного открытия потребуется длительная медитация (рис. 5-60). Иногда в результате скопления излишней энергии в зоне Точки возникают болевые ощущения, чувство дискомфорта, одышка. Облегчить состояние можно, массируя грудную клетку. Большинство людей знает, что эмоциональный дискомфорт исчезает, как правило, при избавлении от негативного энергетического заряда. Выполнение *Звука Сердца* по-

зволяет ослабить избыточное энергетическое и эмоциональное давление.

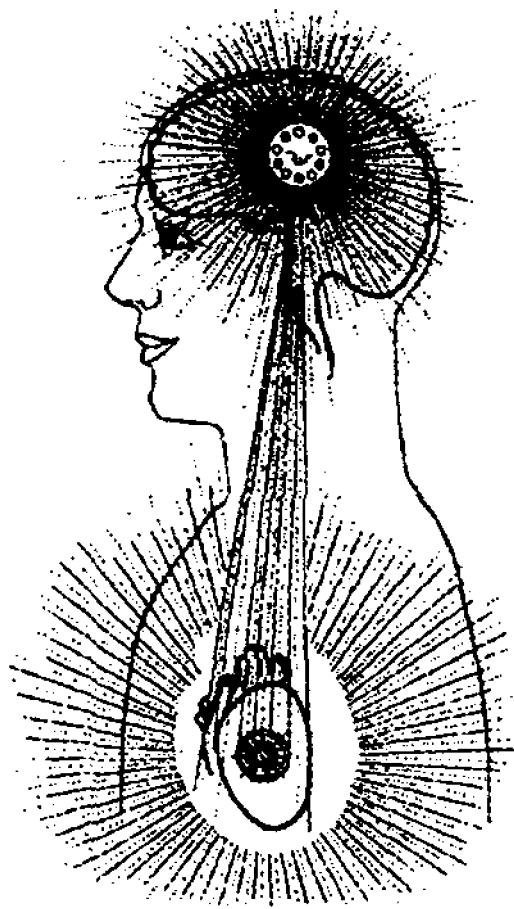


Рис. 5-60. Обычно точка сердца открыта незначительно.

Основной функцией сердца является участие в создании позитивных эмоций любви, радости, счастья, честности и уважения. Для того чтобы открыть Точку Сердца, постарайтесь сообщить другим людям те положительные эмоции, которые вы выработали в процессе медитации. Позанимавшись некоторое время медитационной техникой *Внутренней Улыбки* и *Микрокосмической Орбиты*, вы сможете очень легко вызывать в себе перечисленные чувства — ведь медитации способствуют их выработке. Кроме того, Точка Сердца является энергетическим хранилищем меридиана Верхнего Нагревателя. Когда Точка Сердца открыта, возникает ощущение любви, радости,

счастья, честности и уважения (рис. 5-61); если она закрыта или заблокирована — возникают параноидальные идеи, стремление пожалеть себя, нетерпеливость, поспешность и ненависть.

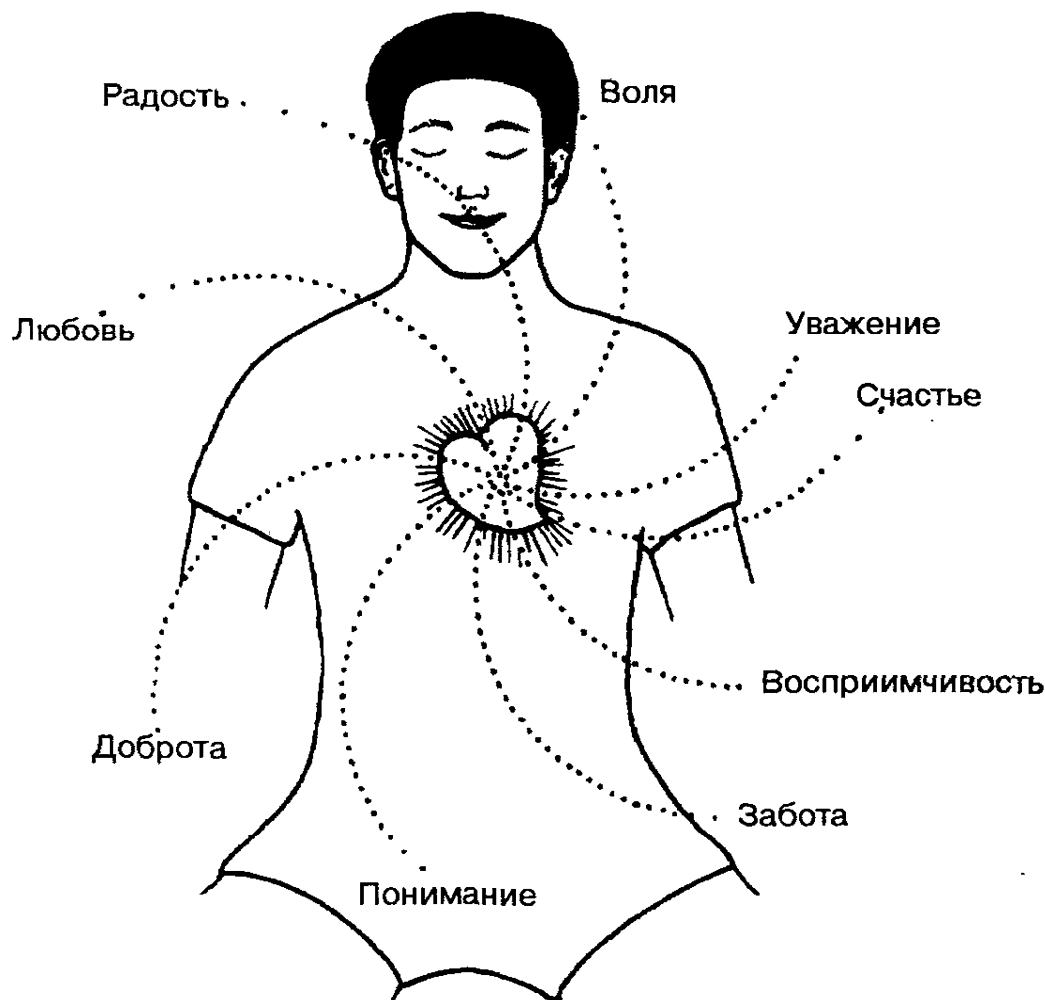


Рис. 5-61. Открытие Точки Сердца.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для женщин крайне важно поддерживать нормальное функциональное состояние Точки Сердца и ее положительный эмоциональный заряд — это позволит им лучше контролировать свою половую энергию, менструальный цикл и духовное развитие (Точка Сердца у женщин еще называется Центром Бессмертия). Если Точка открыта, ее энергия поступает в молочные железы, а оттуда добродетели сердца распространяются по всему телу.

На высших уровнях женщины могут хранить энергию в центре сердца. После открытия Микрокосмической Орбиты для прохождения энергии женщины могут начать медитацию на Орбите в области пупка, затем перемещая ее к сердцу, оттуда — вверх к гортани и крышке черепной коробки; далее вниз, вдоль позвоночного столба и вновь через область пупка к сердцу. У женщин (а также у мужчин, обладающих преимущественно энергией Инь) естественное движение Орбиты может быть обратным общепринятому, поскольку фронтальная часть тела у них может обладать преимущественно энергией Ян, а спина — Инь. При обычном движении Микрокосмической Орбиты огненная энергия Ян, поднимающаяся вверх по позвоночнику, используется для очистки Канала Воды (Инь) во фронтальной плоскости тела. Однако, если у вас Энергия Воды более сильная, вы можете использовать ее для устранения непроходимости каналов Огненной Энергии.

### *Вместилище Любви*

Точка Сердца является вместилищем любви, следовательно, ее можно использовать для объединения энергий любви, составляющих Вселенскую Любовь. При этом Точка Сердца превращается в подобие котла, в котором все добродетели сплавляются вместе, образуя сострадание. Даосы считают, что в сердце обитает духовная сущность человека, находящаяся в спящем состоянии.

Когда же все добродетели превратятся в сострадание, дух пробудится, подобно семени, из которого вырастет дерево. В свою очередь, дерево даст прекрасный плод. Однако при преждевременном открытии Точки Сердца, когда остальные точки тела еще закрыты и не связаны друг с другом, человек оказывается подверженным чужеродному влиянию, что угрожает потерей энергий любви.

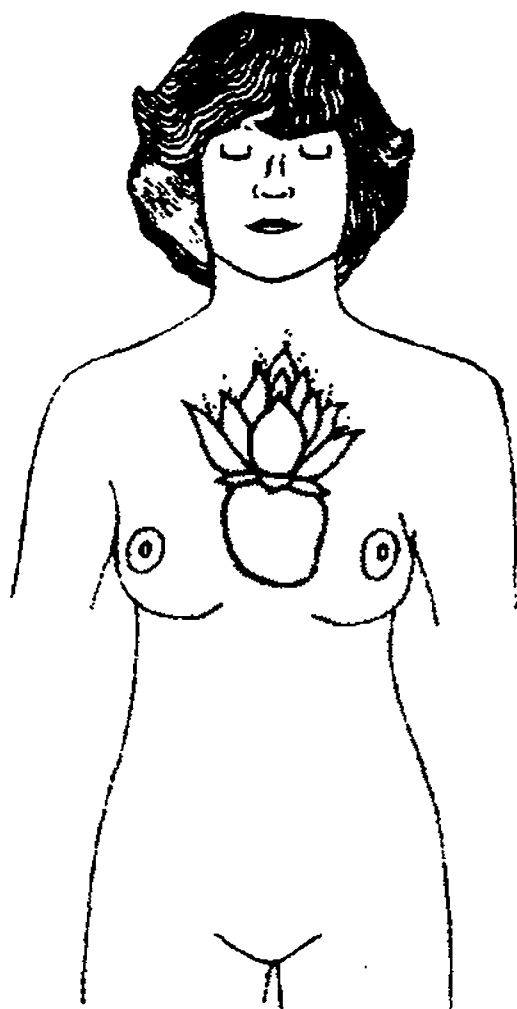


Рис. 5-62. Ощутите, как сердце раскрывается, подобно расцветшему цветку.

В некоторых религиях данный центр используется для пояснения концепции непротивления, которую сторонники данной религии должны трансформировать впоследствии в благотворительность и жертвоприношение. В таких религиях людей побуждают открывать свои сердца, дарить любовь и чувствовать, как расцветает в груди прекрасный цветок еще до того, как появится ощущение внутренней наполненности и равновесия (рис. 5-62).

С точки зрения духовности такую практику нельзя признать здоровой: ведь концепция непротивления ни в какой мере не требует такой степени самопожертвования. Наоборот, непротивление подразумевает лишь уступки



капризам и диктату собственного эго; на самом деле исповедовать непротивление — значит учиться жить в высших сферах сознания, улучшая себя, как сосуд, заполняемый из божественного источника Дао.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Одной из важнейших энергий любящего сердца является уважение. Когда человек способен на уважение, его сердце открывается и легко воспринимает потоки Сил Вселенной и Земли. Этот принцип применим в отношении ученика к своему учителю.*

Важными условиями для открытия Точки Сердца являются способность прощать и любить тех, кого на самом деле не любишь и даже ненавидишь. Если в сердце поселилась ненависть, оно закрывается и открыть его вновь очень трудно. Если вы все же не можете «возлюбить врага», по крайней мере постарайтесь отвлечься от мыслей о нем, сохраняя равнодушное отношение. Ощутите сострадание к его ограниченности.

### ***Взаимодействие с вилочковой железой***

Поскольку сердце снабжает кровью все органы тела, оно имеет удивительно устроенную систему мельчайших кровеносных сосудов, снабжающих сердечную мышцу питательными веществами. Поскольку Точка Сердца управляет собственно сердцем и вилочковой железой, во время медитации необходимо концентрироваться на этой точке для укрепления контролируемых ею органов.

Вилочковая железа, расположенная впереди у основания шеи, играет главную роль в функционировании системы иммунной защиты организма; эта железа стимулирует производство белых кровяных телец, уничтожающих носителей инфекции и возбудителей заболеваний. У новорожденных вилочковая железа имеет относительно большие размеры; она продолжает расти и в подростковый период, однако затем начинает уменьшаться в размерах. У людей среднего возраста вилочковая железа имеет гораздо меньшие размеры, все еще оставаясь важным

компонентом иммунной системы. На протяжении первых недель жизни произведенные вилочковой железой Т-лимфоциты с кровотоком разносятся по телу, заселяя лимфатические узлы. Впоследствии лимфатические узлы начинают вырабатывать антитела, жизненно важные для нормальной иммунной защиты организма.

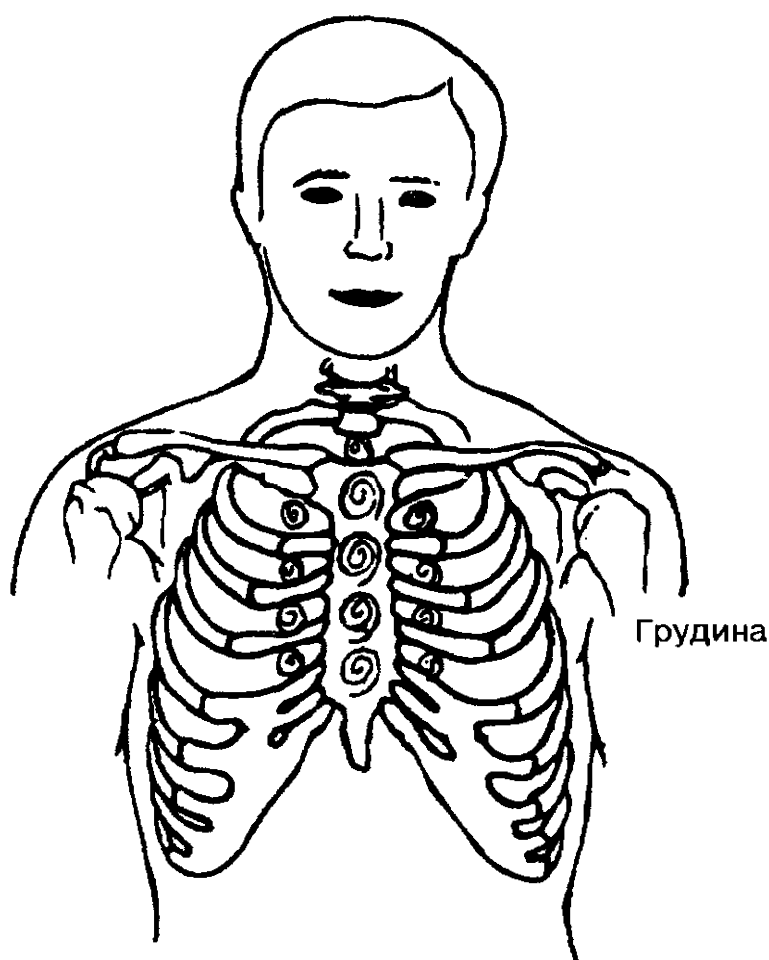


Рис. 5-63. Массаж грудины.

***Массаж грудины как способ открыть Точку Сердца***

Массаж грудины в межреберных пространствах ослабляет и выводит из тела отрицательные эмоции, стимулирует лимфоток и активизирует деятельность вилочковой железы. Используя сустав указательного или среднего пальца совершайте круговые постоянные движения от верха грудинной кости книзу, а также между ребрами в местах их прикрепления к грудины (рис. 5-63). Обнару-

жив болезненное место, остановитесь на нем, легкими массажными движениями добившись прекращения боли. В течение первых сеансов массажа старайтесь не передозировать усилия, чтобы избежать болезненных симптомов после массажа.

### *Сердце*

Центральная часть сердца окрашена в красный цвет, тогда как оболочка совершенно белая. Центр сердца производит положительный заряд, взаимодействующий с отрицательным зарядом, испускаемым Вратами Жизни и почками.

Взаимодействие двух разноименных зарядов гармонизирует поток *Ци*, проходящий по всему телу, более того, левая часть сердечного центра красная и несет положительный заряд, тогда как правая часть окрашена в темно-зеленый цвет и несет заряд отрицательный. Комбинация двух зарядов дает жизнь первичной духовной энергии, питающей Шень (дух), обитающий в сердце.

Даосы считают, что Изначальная *Ци* после своего зачатия разделяется на две части, одна из которых хранится в глубине головного мозга — в *Хрустальном Дворце*, а другая содержится в почках в виде половой энергии. Поэтому мы можем восстановить свою первичную духовную сущность, соединив *обе* части *Ци* в сердце в процессе медитации.

### **16. Точка Солнечного Сплетения (Чунь-Кунь) и связанные с ней точки**

#### *Локализация*

Точка Солнечного Сплетения (соответствует двенадцатому Функциональному каналу) расположена немного выше точки, находящейся посередине между пупком и мечевидным отростком грудной кости (рис. 5-64).

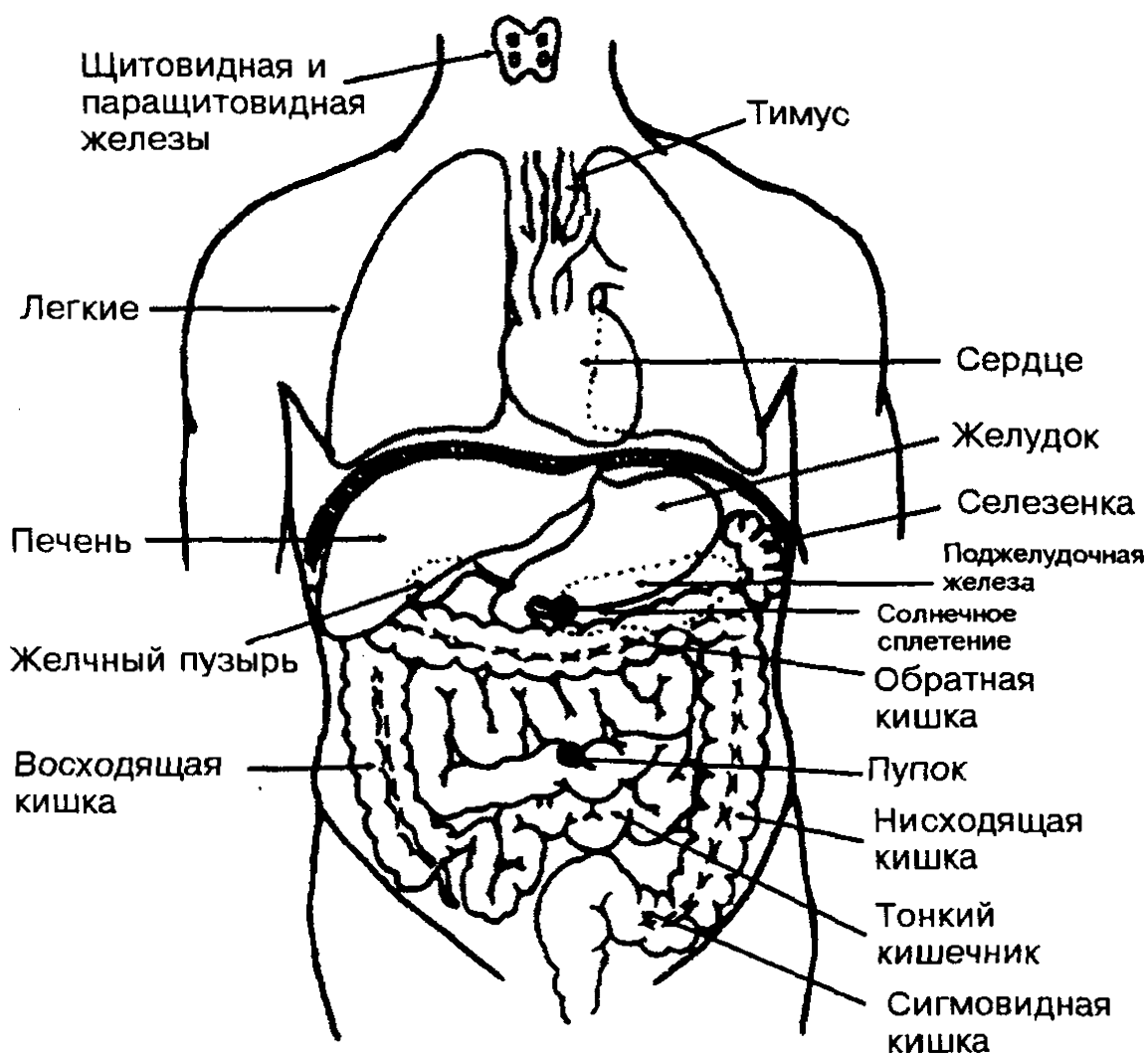


Рис. 5-64. Солнечное сплетение и область пупка.

### *Свойства*

Точка Солнечного Сплетения регулирует деятельность селезенки, поджелудочной железы, желудка и печени. Кроме того, данная Точка управляет аурой (внешним энергетическим полем тела) и определяет местоположение Срединного Котла, в котором половая энергия и Сила Жизни смешиваются, трансформируясь в Духовную Энергию (в этом котле происходит смешение тела, души и духа).

**Селезенка.** Селезенка является наибольшим лимфатическим органом. Кроме того, она производит кровяные тельца, очищает кровь от токсинов, накапливает железо для производства гемоглобина, а также производит желч-

ный пигмент билирубин. Подобно другим лимфатическим железам, селезенка является частью иммунной системы, поддерживая сопротивляемость организма. Китайская медицина считает, что селезенка отвечает за трансформацию и движение Ци. Трансформация энергии Ци происходит в процессе пищеварения, в котором селезенка, наряду с поджелудочной железой, играет важнейшую роль. Кровоток переносит питательные вещества (и Ци), полученные в результате процесса пищеварения ко всем клеткам тела.

**Поджелудочная железа.** Поджелудочная железа, находящаяся непосредственно под желудком и печенью, управляет метаболизмом глюкозы. Таким образом, она является одновременно эндо- и экзокринной железой. Как эндокринная (гормонопроизводящая), поджелудочная железа производит инсулин и гликоген. Инсулин играет важную роль в превращении глюкозы (сахара крови) в энергию; гликоген переводит сахар из депо печени в сахар крови, когда в этом возникает необходимость. Как экзокринная, поджелудочная железа производит пищеварительные ферменты, необходимые для переваривания углеводов, белков и жиров. Эти ферменты поджелудочная железа выбрасывает в тонкий кишечник. Китайская медицина не определяет различия между поджелудочной железой и селезенкой; функции обоих органов относятся к селезенке.

**Желудок.** Хотя принято считать, что желудок является основным органом пищеварения, в действительности единственной пищей, расщепляемой в желудке, являются белки. Стенки желудка не впитывают практически ни одной субстанции, за исключением аспирина и алкоголя. Китайская медицина утверждает, что желудок отвечает за «разложение и обогащение пищи», перенос ценных пита-

тельных веществ, нисходящее движение *Ци* и производство жидких субстанций тела.

**Печень.** Печень, имеющая массу около 1,5 кг, является наибольшим органом тела. Функции печени многообразны: она производит желчь, необходимую для эмульгации жиров (что облегчает их переваривание в тонком кишечнике). Возможно, многих удивит тот факт, что в регуляции уровня глюкозы в крови печень играет не меньшую роль, чем поджелудочная железа; это объясняется способностью печени депонировать и при необходимости выделять сахар обратно в кровь.

Печень также считают железой-детоксикатором. Так, она разрушает азотсодержащие остатки, алкоголь, а также другие вредные соединения. Печень производит лецитин — еще один эмульгатор жира; деятельность печени поддерживается с помощью витамина С. Помимо хранения сахара, печень обладает способностью накапливать жирорастворимые витамины — такие как А, В, Е и К.

**Аура.** Аура представляет собой наружное энергетическое поле тела (рис. 5-65). Практически любой процесс, происходящий в теле начиная с пищеварения и заканчивая мышечной активностью, по своей сути является электрохимическим. Вследствие того, что любые события электрической природы сопровождаются окружающим их электромагнитным полем, многие полагают, что аура человеческого тела есть не что иное, как электромагнитное поле.

Почти каждый сознательно или бессознательно может ощущать ауру, но лишь некоторые люди без предварительной подготовки могут видеть ее. При взаимном наложении электромагнитные поля взаимодействуют, поэтому, находясь среди других людей, мы можем ощущать, как взаимодействуют наши ауры. Влияние на ауру

оказывают и электрические заряды, сопровождающие процесс мышления или чувств.

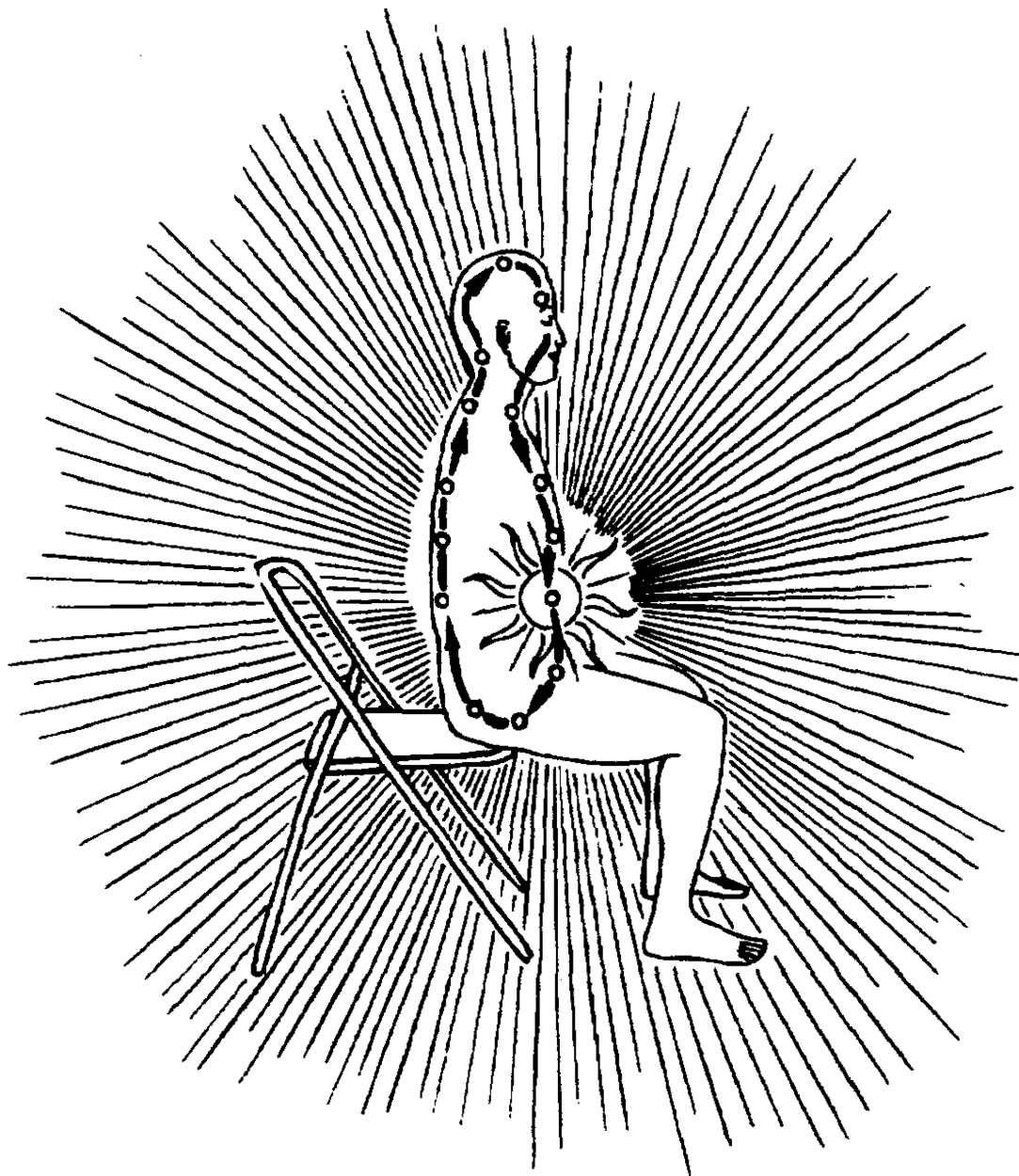


Рис. 5-65. Аура, исходящая из солнечного сплетения.

Очень важно, чтобы Точка Солнечного сплетения была открыта; однако, если она открыта больше необходимого, человек становится излишне восприимчивым к мыслям, чувствам и мнениям других — вплоть до невозможности противостоять мощному полю мыслей и эмоций, возникающему в компании людей. Помочь этому

можно, представив себе дверь или щит, расположенный на уровне солнечного сплетения, который можно поднять или опустить по собственному желанию, в зависимости от того, насколько теплыми являются отношения с остальными членами компании.

Многие критикуют идею защиты солнечного сплетения, утверждая, что человеку необходимо постоянно быть открытым перед другими. Я же считаю, что у каждого есть право на собственную жизнь. Ни один человек не держит постоянно открытыми двери дома, рабочего кабинета, спальни или ванной; но ведь это еще более справедливо в отношении двери, за которой скрываются наши чувства! Открывать Точку Солнечного Сплетения можно, лишь установив доверительные отношения с другим человеком, однако вы должны уметь защитить себя, когда чувствуете себя более удобно, сохраняя личную неприкосновенность. Даже великие святые требовали соблюдать их право на частную жизнь. Нам также следует уважать эти потребности в себе и других.

### *Эмоциональное воздействие*

Когда Точка Солнечного Сплетения открыта и соединена с другими точками, возникает чувство смелости и способности рисковать; если же она закрыта или блокирована, возникает паника и озабоченность.

### **Упражнение**

*Вообразите, что из солнечного сплетения исходит яркий солнечный свет, лучи которого соединяются с лучами небесного солнца. Пусть сияние, исходящее из солнечного сплетения, укрепит вашу ауру. Хорошо укрепленное солнечное сплетение позволяет отражать заряды отрицательной энергии, испускаемые другими людьми. Почувствовав контакт с бесконечным источником света, вы также сможете посылать свое сияние другим людям — это поможет устранить отрицательные эмо-*



*ции, испытываемые кем-то в отношении вас. Белое сияние, исходящее из Точки Солнечного Сплетения, делает вас более видимым для Высших Сил и великих мастеров, так что они могут легче управлять вашими действиями и защищать вас.*

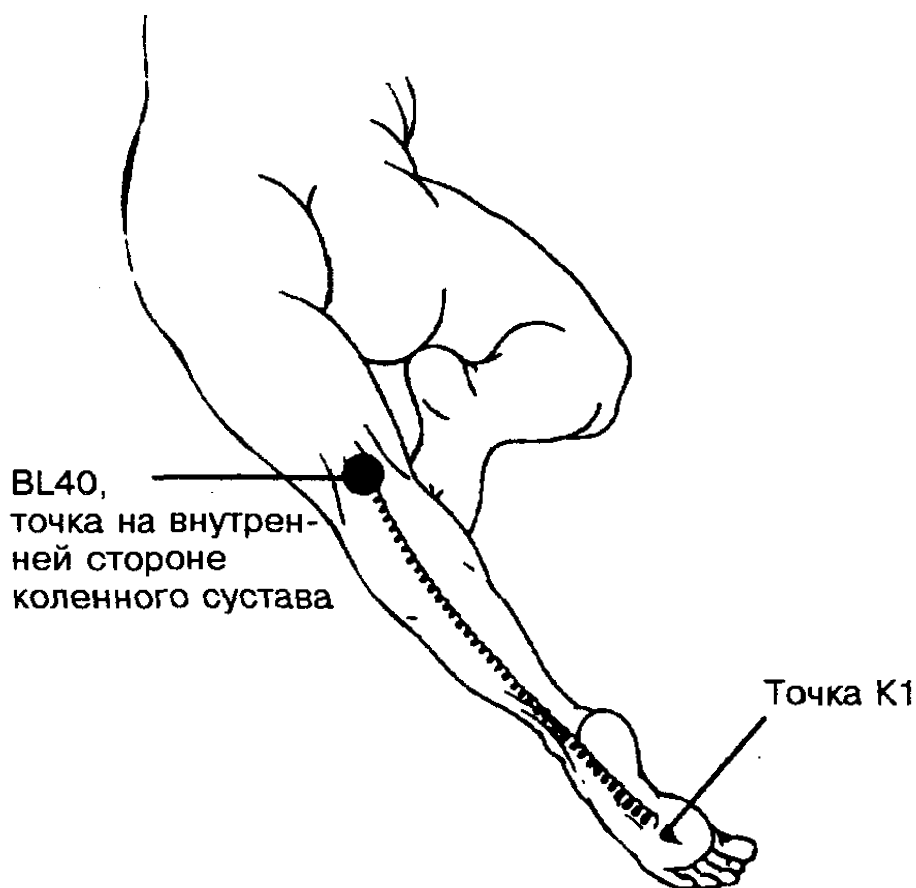


Рис. 5-66. Точка К1 на подошве ступни  
(Янь-Кван, «Журчащий Родник»).

### **17. Точки на внутренней стороне коленного сустава (точки Вей-Жон, В1-40)**

Точки на внутренней стороне коленных суставов являются хранилищем дополнительной энергии, привлеченной в результате медитации (рис. 5-66). На высших этапах духовного совершенствования это место становится временным пристанищем энергии души, готовящейся покинуть тело. Если для медитации используется поза со

скрещенными ногами, оказывается трудным обеспечить доступ к точкам на внутренней стороне коленных суставов. Колени непосредственно соединяются со ступнями, которые, благодаря контакту с Силой Земли, сообщают необходимую поддержку, гибкость и свободу движений. Если такое соединение оказывается слабым, возникает ощущение негибкости, зажатости.

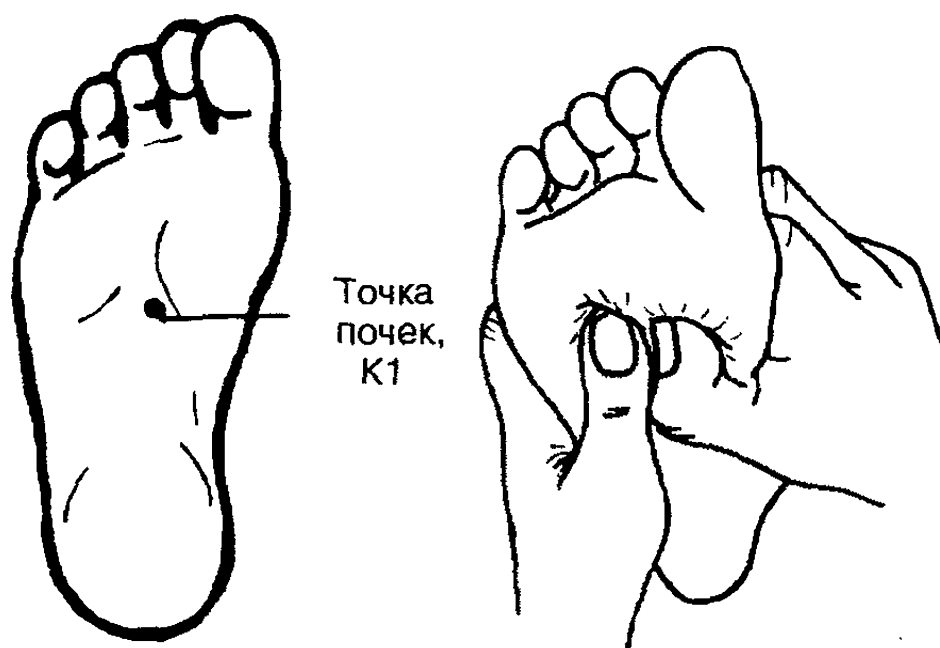


Рис. 5-67. Массаж точки К-1 («Журчащий Родник»).

### **18. Точка на подошве стопы («Журчащий родник», точка К1, Янь-Кван)**

Точка К1 расположена в углублении подошвы каждой из стоп; она становится заметной при сгибании стопы (рис. 5-67). Эта точка также известна под названием «Журчащий Родник», поскольку именно через нее энергия Земли «бьет» вверх, внутрь человеческого тела. Поскольку точка К1 непосредственно связана с земной энергией, она очищает эту энергию перед ее поступлением в высшие энергетические центры тела.

***Соединение подошв ступней с другими активными точками***

Подошвы ступней непосредственно связаны с внутренними поверхностями ладоней. Правильное использование этой связи позволяет регулировать внутренний хронометр человеческого организма. Мысленно и физически соединив правую ладонь с левой ступней, а левую ладонь с правой ступней, вы можете использовать Микрокосмическую Орбиту (в особенности, передвигая ее по линии, проходящей через копчик, крестец и основание черепа) для уравнивания находящихся там активных точек и ликвидации запаздывания внутренних часов. Кроме того, точки на подошвах ног особым образом связаны с точками брюшины и крышки черепной коробки.

***Свойства***

Когда эти центры на ступнях ног открыты, они, благодаря своему соединению с Землей, способствуют стабилизации тела. Если же они закрыты или заблокированы, появляется ощущение «Оторванности от земли», нестабильности, из-за ослабления связи с энергией Земли.

***Растирание подошв и связанных с ними других точек на ступнях***

Растирание ступней до начала и по окончании медитации способствует активизации главных энергетических каналов. Массирование некоторых основных точек ступни также способствует более легкому прохождению Ци и уравниванию энергий Инь и Ян сердца и почек (рис. 5-68 и 5-69).

**Точка почек** (К6, *Чао-Хай*, Сияющее Море). Эта точка находится на расстоянии, равном толщине пальца, ниже внутренней головки таранной кости.

**Точка селезенки** (S4, *Кунь-Сунь*, Великий Внук). Эта точка расположена на внутренней поверхности ступни в углублении, расположенном ниже третьей фаланги большого пальца.

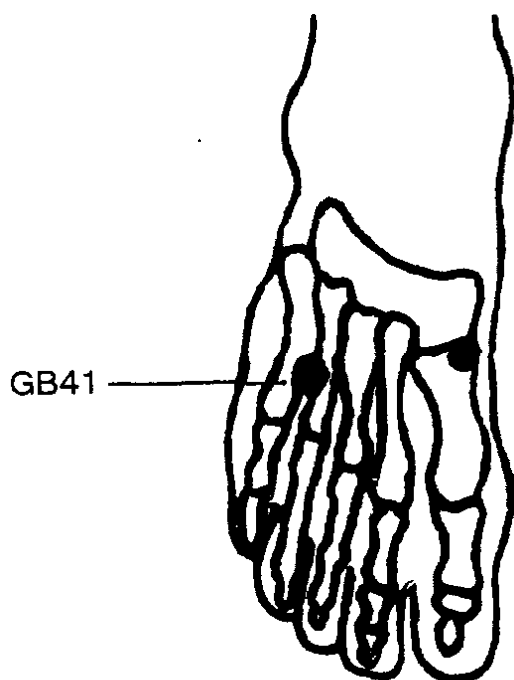


Рис. 5-68. *Линь-Чи*, точка Уход за Плачущим Младенцем.

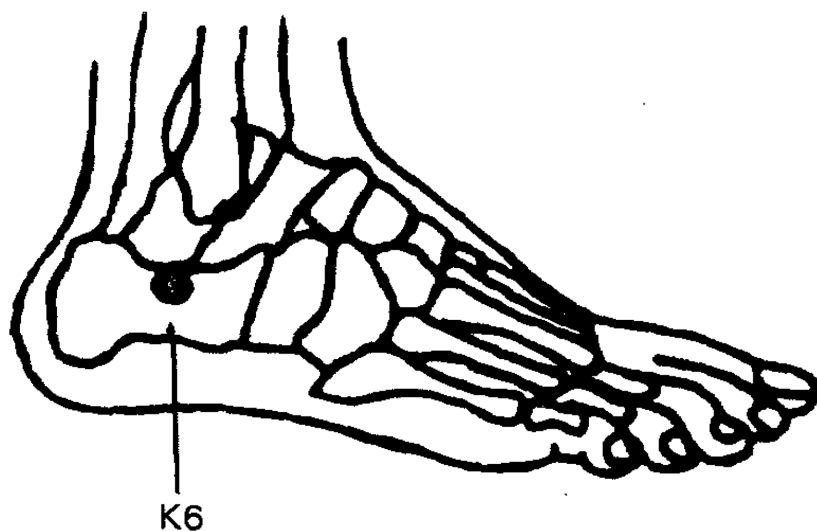


Рис. 5-69. Точка *Чжо-Хай*, Сияющее Море.

**Точка желчного пузыря** (GB41, *Линь-Чи*, Уход за Плачущим Младенцем). Эта точка расположена на верхней наружной части ступни на плюсневой кости между четвертым и пятым пальцами ноги.

**Точка мочевого пузыря** (BL62, *Шенмай*, Расширяющийся сосуд). Точка располагается в небольшом углублении, чуть ниже и сзади наружной кости голеностопного сустава.

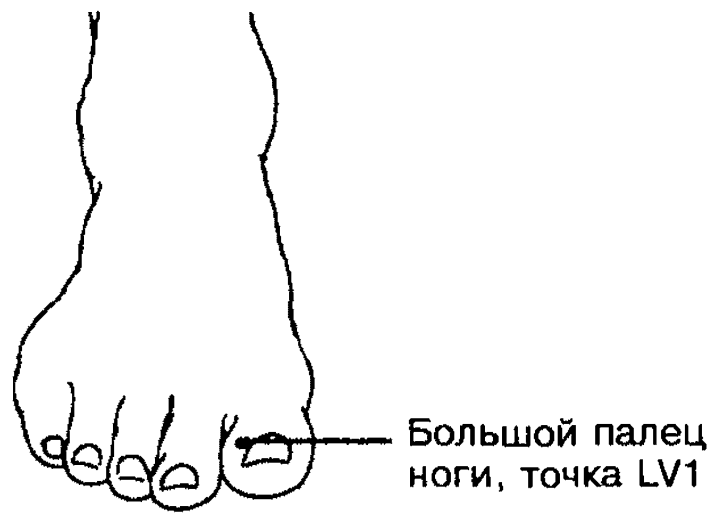


Рис. 5-70. Точка *Да-Дунь*.

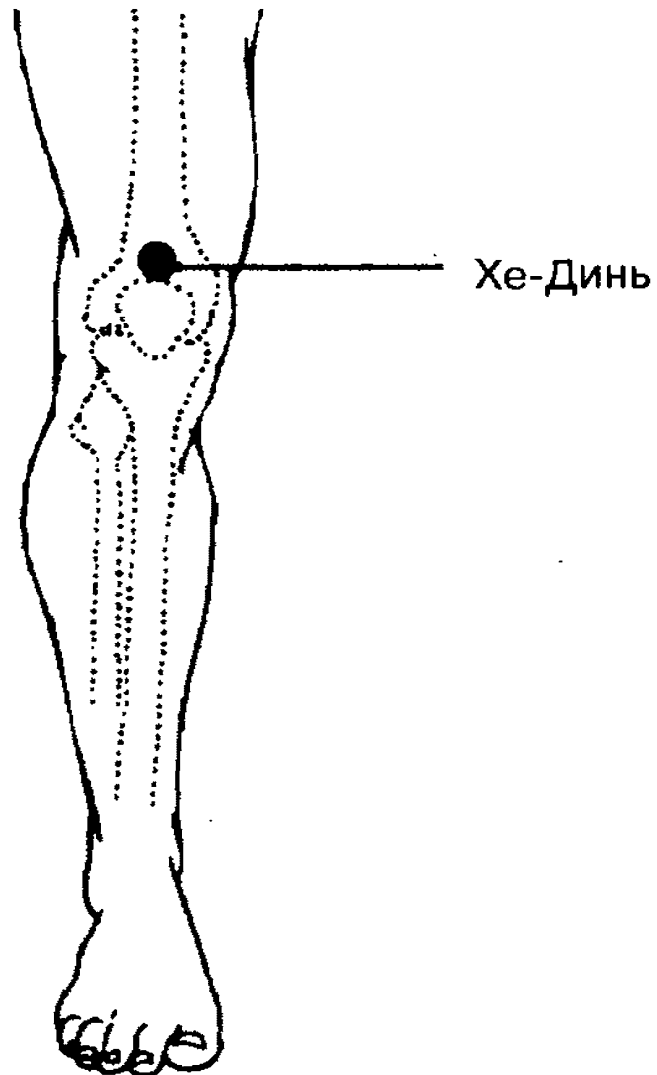


Рис. 5-71. Точка коленной чашечки.

### 19. Точка большого пальца (*Да-Дунь, IV*)

Точка *Да-Дунь* расположена на боковой поверхности большого пальца ноги, между боковым углом ногтевой лунки и пальцевой фалангой (рис. 5-70). Точка способствует гармонизации и очищению проходящей через нее духовной энергии.

### 20. Точка коленной чашечки (*Хе-Динь*)

Точка *Хе-Динь*, расположенная посередине верхней границы коленной чашечки, служит временным пристанищем для энергии *Ци* (рис. 5-71). Кроме того, она способствует очищению Силы Земли, поднимающейся к брюшной полости.

## Изучение точек

Поначалу наиболее важным является запоминание локализации точек. Посвятите некоторое время отысканию точек на вашем теле. Если у вас есть друзья, будет неплохо поискать точки друг на друге. Постепенно вы усвоите функциональное предназначение каждой точки, однако самым важным является их практическое использование. Запомнив, где располагаются точки, приступайте к Микрокосмической Орбитальной Медитации. В зависимости от прикладываемых усилий многие функции точек рано или поздно откроются вам.



### **Дыхательная практика по поднятию сексуальной энергии и ее трансформации в более высокую (делается сидя).**

1) концентрация сознания в центре головы (можно в точке «я есмь»);

2) опускаем сознание в область свадхистаны (на 7-8 см. вглубь тела) – в сексуальный центр. Показателем успешной концентрации на сексуальном центре будет отзвук в позвоночнике (напротив секс. центра);

3) дыхание частое низом живота;

4) после того как дыханием собрали сексуальную энергию — усилием воли перекачиваем энергию в жизненный центр (в район пупка, на 3 пальца вглубь тела);

5) Далее делаем полный выдох (не резкий) и задерживаем дыхание на 15-30 сек.;

6) Делаем мягкий полный вдох и такой же выдох;

7) возвращаемся к нормальному дыханию.

!!! Не стоит опустошать всю сексуальную энергию, она нам нужна для воплощения наших идей, начинаний.

