

Мантак Цзя - Даосские секреты. Пробуждение целительной энергии

Дао

www.e-puzzle.ru

Эта книга представляет собой практическое руководство по овладению самыми нижними уровнями единой "Системы Целительного Дао", разработанной Учителем "практического даосизма" на основе синтеза многих учений Восточной и Юго-Восточной Азии. На более

высоких

уровнях этой системы учащиеся совершенствуют свои целительные способности, которые можно

направлять как внутрь себя, так и на других, овладевают навыками управления внутренними энергиями, достигают различных "уровней просветления".

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

("дворец спермы")

Введение

Для неженатых и молодых мужчин

Об авторе

Для мужчин среднего и пожилого возраста

Комментарий по поводу западной медицины и

Третий энергетический центр: хуэйинь, или

даосской йоги

промежность

Часть I: Практические шаги к пробуждению

Глава 5. Откройте задний канал - канал вашей собственной целительной энергии Управителя

Четвертый энергетический центр: чанцян (копчик)

Глава 1. Пробуждение жизненной энергии "ци"

Пятый энергетический центр: минмэнь (на спине

Первичные энергетические каналы

напротив пупка)

Правильная "проводка" эфирного тела

Боли в спине во время концентрации

Что это означает "открыть каналы"?

Шестой энергетический центр: цзичжун (на спине

Для уменьшения побочных эффектов нужна

напротив солнечного сплетения)

тщательная подготовка

Стимулирование поджелудочной железы

Акупунктура и Микрокосмическая орбита

Седьмой энергетический центр: юйчжэнь (задняя

Резюме

часть шеи)

Боли в плечах и в верхней части спины

Глава 2. Подготовка к циркуляции энергии ци
Восьмой энергетический центр: байхуэй (макушка

головы)

Глава 3. Секрет внутренней улыбки

Девятый энергетический центр: иньтан (точка

Целительная сила улыбки

между бровями)

Улыбкой "вдохните" любовь в свои жизненные

органы

Глава 6. Завершите Микрокосмическую орбиту

Как улыбаться внутренней улыбкой

Начинающие: измените направление потока ци

Резюме

Десятый энергетический центр: нёбо с прижатым к

нему языком

Часть II: Циркулирование целительной энергии

Одиннадцатый энергетический центр: сюаньцзи

по Микрокосмической орбите

(горло)

Двенадцатый энергетический центр: шаньчжун

Глава 4. Начните орбиту: откройте передний.

(сердце)

Функциональный, канал

Тринадцатый энергетический центр: чжунвань

Пробуждение отдельных целительных точек

(солнечное сплетение)

Выбор первой точки: пупок

По окончании соберите энергию

В помощь концентрации используйте палец

Потираание лица

Проблемы с сердцем и грудной клеткой

Нервное напряжение, возраст, физическая слабость

Глава 7. Откройте каналы рук и ног: Большой

Высокое кровяное давление

небесный цикл

Низкое кровяное давление

Проблемы с желудочно-кишечным трактом

Часть III: Практические указания

Второй энергетический центр для женщин:

гуаньюань ("дворец яичников")

Глава 8. Установите график занятий

Второй энергетический центр для мужчин: чжунцзи

Краткий обзор: основные точки Микрокосмической

орбиты

пение

помочь

циркуляции

энергии

по

Совершайте непрерывный круговорот ци по орбите

Микрокосмической орбите?

Конечная цель: автоматическое циркулирование ци

21. Передает ли учитель Цзя энергию своим

студентам, чтобы помочь им открыть каналы?

Глава 9. Меры безопасности: как избежать

22. Есть ли у Вашего метода какие-либо побочные

нежелательных побочных эффектов

эффекты?

Процесс очищения: отрыжка и понос

23. Почему после медитации я чувствую себя

Сексуальная жизнь во время практики

уставшим?

Аппетит и болезни желудка

24. В чем польза от завершения Микрокосмической

Горловой центр: кашель

орбиты?

Очищение пищевода, желудка и кишечника

Иллюзии и психические заболевания

Часть IV: Применение энергии Дао для

Когда посещать врача

целительства

Правильная практика предотвратит нежелательные

побочные эффекты

Глава 11. Микрокосмическая орбита и медицина

Польза даосского циркулирования ци. С.Ю Сю,

Глава 10 Обычно задаваемые вопросы о

доктор медицины

Микрокосмической орбите и ответы на них

Краткая история даосизма и искусства целительства

1 Что такое ци, или электромагнитная жизненная
Стефен Пан, доктор философии
сила?

Медицинские исследования даосской целительной
2. Нужно ли сидеть на стуле?

энергии. Лоуренс Янг, доктор медицины

3. Что делать, если во время практики у мужчины

возникает эрекция, а у женщины набухает

Глава

12.

Личный

опыт

работы

с

влагалище?

микрокосмической орбитой

4. Разрешит ли мои проблемы циркуляция энергии

по Микрокосмической орбите?

Глава 13. Интервью с тремя практикующими

5. Для всех ли годится даосская практика?

даосскую йогу

6. Может ли женщина практиковать во время

Интервью с неким "С"

менструации?

Интервью с Дэном

7 Должен ли я концентрироваться на "третьем

Интервью с Биллом

глазе"?

8. Почему у некоторых практикующих во время

Часть V: За пределами Микрокосмической

практики появляется боль в спине или в плечах?

орбиты

Боли в спине у пожилых и ослабленных людей

9. Могут ли заниматься практикой люди,

Глава 14 Замечания по поводу высших даосских

перенесшие черепно-мозговые операции?

практик

10. Почему некоторые люди во время практики

Даосская йога и кундалини. Майкл Винн

слышат звон в ушах?

11 Что делать, если после некоторого времени

Глава 15. Краткое изложение семи стадий

практики теряешь аппетит?

даосской эзотерической йоги

12. Почему после практики некоторые судорожно
Малый небесный цикл (Микрокосмическая орбита)
подергиваются, принимают йогические позы и
Язык является переключателем в цепи
издают различные звуки?

Семь формул семи даосских книг

13. Как воздействует ци на больное тело?

1. Первая формула: сплавление пяти элементов

14. Как избавиться от блокировок в грудной клетке?

2. Вторая формула: малое просветление кань и ли

15. В какое время следует практиковать и нужно ли

3. Третья формула: большое просветление кань и ли
делать это регулярно?

(большее смещение инь и ян I)

16. Должны ли практикующие соблюдать диету?

4 Четвертая формула: великое просветление кань и

17. У меня есть друзья, которые после изучения
ли (тайканьли). Максимальное смещение инь и ян II

этих методов удалились, кажется, от общественной

5. Пятая формула: запечатывание пяти органов
деятельности.

чувств

Вы не прокомментируете это?

6. Шестая формула: объединение небесного и

18 Могут ли релаксация и концентрация сократить
земного бессмертий

время, выделяемое на сон?

7. Седьмая формула: воссоединение человека и

19

Как

воздействует

медитация

на

неба

Микрокосмической орбите на ваши эмоции?

Истинно бессмертный человек

Следует ли практиковать, будучи в гневе, печали,

Приложение: как даосская йога воздействует на
разочаровании?

гормональную систему

20. Может ли ритмичное дыхание или монотонное

Железы

внутренней

секреции

и

даосские

энергетические центры

Гипоталамус

Надпочечники

Щитовидная железа: железа энергии

Почки

Гипофиз

Яички

Язык прикасается к небу

Яичники

Шишковидная железа (компас человека)

Селезенка

Международная

Система

целительного

Дао

Вилочковая железа, тимус

ПРЕДИСЛОВИЕ

Гюнтер Вейл

В течение последних двадцати пяти лет Соединенные Штаты и Западная Европа стали свидетелями поразительного роста интереса широких масс населения к личностному росту

и к целительным дисциплинам, в основе которых лежит целостность человека и единство его

с природой. Запад снова превратился в "плавильный тигель", но на этот раз "котел" содержит смесь священных восточных традиций совместно с недавно "всплывшими на поверхность" внутренними технологиями совершенствования тела, ума и духа. Это движение, известное под названием "Новый век" (New Age), характеризуется изданием популярных журналов и все большего объема другой литературы, большим количеством духовно ориентированных групп и быстро растущим потребительским рынком услуг основанной на "целостности" медицины и других "соответствующих технологий". Мы ясно видим существенный сдвиг в умонастроениях и переоценку ценностей в тех областях, которые касаются наших взаимоотношений со своей внутренней жизнью и нашей ответственности за будущее

планеты

Земля.

Параллельно с этими изменениями мы можем наблюдать также появление научной картины Вселенной, которая напоминает нам классические представления о ней основных восточных религий. Разработанная в конце двадцатого века научная картина мира является менее линейной, менее детерминированной и менее категоричной в тех областях, которые лежат на границе физики и биологии. Эта картина становится все более похожей на интуитивную, феноменологическую и в большей степени ориентированную на всеобщее взаимодействие модель "человека во Вселенной", которая в течение тысяч лет была характерной для китайской философии и науки.

Эти два направления - сознание "Нового Века" и сдвиг в наших научных парадигмах - начинают некоторым практическим образом сходиться в области медицины,

инспирированной идеей целостности. Наилучшим примером этого являются, по-видимому, терапевтические возможности акупунктуры - одного из наиболее мощных методов классической китайской медицинской системы. Малоизвестным фактом относительно акупунктуры и китайской медицины является то, что они практически всеми своими достоинствами обязаны "даосской эзотерической йоге". Даосская эзотерическая йога, на самом деле, является матерью китайской медицины, а также многих других систем целительства и самосовершенствования.

Для многих людей Запада даосизм кажется некоторым неуловимым, уклончивым и не поддающимся расшифровке путем, лучше всего характеризующимся загадочными таинствами книги "И цзин" ("Книга перемен") и мудростью Лао-цзы и Чжуан-цзы, "природных" философов "Пути". Для тех, кто интересуется восточным целительством и восточными боевыми искусствами, существуют такие дисциплины, как макробиотика или тайцзицюань, но природа их взаимоотношений с даосской эзотерической йогой далека от ясности.

Говорить о связи этих и других практик с эзотерическим ядром даосизма - значит запутывать

вопрос еще больше. На самом деле понятие эзотерического, или внутреннего, ядра даосизма

само по себе является довольно новой идеей для аудитории "Нового Века". Какой смысл мы должны вкладывать в эзотерические основания традиции, которая и так уже кажется сложной

и трудной для понимания, особенно в ее прикладных ответвлениях?

В противоположность этому мы достаточно комфортно чувствуем себя с основными понятиями и методами различных индийских медитационных и йогических систем, которые

начали находить свое место в нашем обществе еще в двадцатые годы. Мы можем также оценить мощные системы буддийской мысли и практики, особенно дзэн и тибетский буддизм, которые начали внедряться в общественное сознание в шестидесятые годы. Но что можно сказать о даосизме? Что мы действительно знаем об этой традиции, кроме нескольких

фрагментов мудрости из "И цзин" и "Дао дэ цзын" и несколько других разрозненных фрагментов практических знаний, содержащихся в системах китайской медицины и боевых искусств? Как нам начать понимать современное прикладное значение этих древних систем целительства и духовного развития? Какую форму должно принять это знание, чтобы влиться

в основной поток нашего технологического общества на данном этапе его эволюционного развития?

Книга Учителя Мантака Цзя посвящена именно этим вопросам и представляет собой, насколько мне известно, первую возможность для читателей Запада действительно понять и усвоить существенные и практические аспекты даосской эзотерической йоги. Учитель Цзя приложил неопределимые усилия к тому, чтобы представить эти древние психофизические методы в той форме и последовательности, которые соответствуют нашему современному научному и технологическому взгляду на мир. Эта книга, первая в серии книг по основам и методам даосской эзотерической йоги, ясно описывает теорию и практику "Микрокосмической орбиты" - основного понятия всей даосской системы. Своей медитационной практикой и тысячелетиями копившейся мудростью древние даосские учителя говорят нам о важности свободного циркулирования энергии ци в теле - как в

качестве терапевтической техники, применяемой в целях самоцели-тельства, так и в качестве

"клапана", предотвращающего побочные эффекты, которые так часто сопровождают мощный

процесс высвобождения энергии кундалини. Мантак Цзя, истинный наследник древних даосских мудрецов, собрал всю эту информацию и привел ее в такую систематическую форму, в которой каждый без труда сможет понять и применить ее.

Я считаю, что эта книга является исторически важным вкладом в решение задачи внедрения практического даосизма на Западе. Книга "Пробуждение целительной энергии Дао" поможет нам развить наше понимание взаимоотношений ума и тела в наших целительных практиках, а также наших научных моделей энергетической структуры человеческого тела.

ВВЕДЕНИЕ:

ЧТО ТАКОЕ "ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ДАО"?

Майкл Винн

В шестом веке до нашей эры Лао-цзы начал свой классический труд "Дао дэ изин" с такого предостережения: "Дао, о котором можно рассказать, не является Дао". В вольном переводе "дао" означает "путь" или "силу, энергию". В ранних китайских рукописях Дао подразумевает такое понимание жизни, в котором особый упор делается на гармонию индивидуума с силами природы. Даосские мудрецы часто становились отшельниками, жили в горах и считали ниже своего достоинства принимать административные посты от восхищенных ими императоров, утверждая, что они предпочитают быть "управителями природы", а не преходящими "управителями общества".

В тех же самых традициях книга "Пробуждение целительной энергии Дао" имеет свои корни в процессах природы - природы нашего собственного тела. Работа этой целительной энергии не зависит от каких-либо конкретных верований или от текущих научных взглядов. Она не зависит и от религиозных верований даосизма, которые выросли вокруг его

первоначальной философии. Короче говоря, она заключается в весьма тонком, но вполне проверяемом ощущении жизненной энергии ци, текущей в теле по определенной схеме. Она была обнаружена практичными китайскими мудрецами и является доступной любому человеку в любом возрасте, который позаботился так натренировать себя, чтобы замечать и использовать эту энергию. Поскольку сам автор Мантак Цзя является христианином, но использует традиционные даосские методы, чтобы помочь тысячам людей исцелить или усовершенствовать себя, то становится совершенно очевидным, что понятие этой целительной энергии вполне совместимо с различными индивидуальными верованиями. Человек может прочитать сотни томов "Даосской энциклопедии", написанной на китайском языке, и комментарии к книгам "И шин" и "Дао дэ цзин" на дюжине других языков, но так и не узнать, как пробудить столь много описанную поэтами целительную силу

Дао. Для этих ищущих более полезным будет потратить свое время' на практикование циркулирования целительной жизненной силы по "малому небесному циклу", или по "микrokосмической орбите", как это описывается в данной книге.

Мантак Цзя прочитал все эти сотни томов эзотерической литературы, но это дополнительно к тому, что он получил в устной форме от многих даосских Учителей. Он считает, что устное учение является очень важным и может практиковаться лишь

немногими

счастливыми, потому что оно скрыто от других ищущих неуловимой по смыслу поэзией или загадочными символами древних писаний. Учитель Цзя понимает, что пришло время, когда общество имеет потребность и заслуживает того, чтобы получить ясное учение об этой

целительной силе, которая в Китае была окутана той же завесой секретности, что и средневековая алхимия в Европе. Эта историческая аналогия не является случайной, поскольку даосская "Микрокосмическая орбита" представляет собой процесс "человеческой

алхимии", являющийся первым шагом к трансформации энергии человека в ее наиболее чистые формы. Эта дистилляция целительной энергии осуществлялась многими поколениями

китайских мудрецов, которые ради многих прикладных целей занимались этим всю свою жизнь.

Эти прикладные цели нашей повседневной жизни воистину обширны. Не будет преувеличением сказать, что циркуляция человеческой энергии, или "j'w", внутри тела является также основным принципом функционирования, поддерживающим деятельность многих китайских гениев. Она ответственна за достижения китайцев в медицине (акупунктура), в боевых и медитативных искусствах (гунфу, тацзи-цюань, багуа-чжан, цзин-и-цюань, внутренняя алхимия), является вдохновителем огромного богатства китайской поэзии и философии (И цзин. Дао дэ цзин). Можно доказать, что улучшение здоровья и творческих способностей древних китайских практикующих помогло им добиться успехов и в технологии, и в управлении. Конфуций был весьма опытен в даосской философии и очень восхищался ею; он был весьма искусен и в ее практических приложениях.

С момента публикации первого издания "Пробуждения целительной энергии Дао" люди, занимающиеся различными видами китайских боевых и других искусств, приходят к Мантаку Цзя и признаются, что они были шокированы, увидев эту книгу продающейся в магазине. Содержащаяся в ней информация сообщалась им только после нескольких лет посвящения и учения их практикам, будь то тайцзи, медитация или боевые искусства. Им говорили, что методы продвижения энергии по микрокосмической орбите являются величайшим секретом, обладание которым дает внутреннюю силу уму и телу и который не раскрывался кому угодно вне некоторого "внутреннего круга".

Овладевая многими различными системами китайских эзотерических знаний. Учитель Цзя имел перед собой перспективы, которых не было у других даосских учителей. Для Учителя Цзя образование началось с пробуждения этой целительной энергии. Это является наиболее важным строительным блоком его учения. Если вы овладели циркуляцией своей

энергии, то продвижение во всех других дисциплинах происходит гораздо успешней. Открытие основного канала циркуляции энергии в теле (называемого в данной книге "Микрокосмической орбитой") аналогично изучению букв алфавита обучающимся читать и писать.

Не выучив буквы алфавита, человек не сможет создавать слова, предложения, тексты, а также излагать и усваивать простые и сложные идеи, которым обучаются на университетском

уровне. Так же обстоит дело и с целительной силой Дао. Не усвоив методы управления энергией, излагаемые в данной книге, практикующий вряд ли сможет быстро продвигаться

к

высшим уровням в смежных дисциплинах. Или для достижения той же цели вы можете провести годы, используя менее прямые методы, например повторение некоторых физических движений, пока однажды поток не пойдет требуемым образом, сидение лицом

к стене в течение двадцати лет или повторение мантр всю свою жизнь.

Последующие тома "Энциклопедии даосской эзотерической йоги" Учителя Мантака Цзя прольют свет на некоторые из наиболее продвинутых форм даосской практики целительства, медитации и самообороны и научат их использованию для уравнивания сил, ежедневно воздействующих на нас со всех сторон. "Семенное гунфу" (сексуальная практика для мужчин) и "Яичниковое гунфу" (сексуальная практика для женщин) раскроют даосские секреты трансформирования "сырой" сексуальной энергии в созидательную энергию. "Цигун "Железная рубашка" укрепит фасции, органы, связки и кости тела и покажет, как "укоренить" энергию человека в земле. "Сплавление пяти элементов" научит, как преобразовывать эмоции, исцелять больные органы и достигать большей уравниваемости и проникновения в самого себя. "Тайцзи-цигун", "багуа-цигун" и "багуа-чжай", "цзин-и-ци-гуя", "дань-му "смертельное прикосновение"" и "гунфу "пять пальцев"" способствуют накоплению внутренней энергии, увеличивают приспособляемость тела и позволяют человеку более быстро овладеть "длинными формами" "тайцзи-цюань", "багуа-чжан" и "цзин-и-цюань".

Книга "Пробуждение целительной энергии Дао" является научной в том смысле, что она демистифицирует некоторые из принципов, на которых базируются чудеса самоисцеления и другие "подвиги" энергии. В то же самое время она имеет глубокие корни

в древней традиции духовного самосовершенствования и шаг за шагом ведет практикующего

к максимальному переживанию таинств Дао.

31 марта 1983 г., Нью-Йорк

Майкл Винн является главным редактором "Энциклопедии даосской эзотерической йоги".

ОБ АВТОРЕ

Автор этой книги, Мантак Цзя, родился в Таиланде 4 апреля 1944 года. Когда ему было шесть или семь лет, во время летних каникул он учился у буддийских монахов практике "сидения и успокоения ума". Нельзя сказать, чтобы он был пассивным и холодно спокойным.

Во всяком случае, он отличался по легкой атлетике во время учения в средней школе в Гонконге. Именно в это время он изучил традиционные методы тай-боксинга и встретил Учителя Лю, который научил его методам тайцзицюань. Вскоре после этого Учитель Лю познакомил его с айкидо, йогой и в еще большей степени натренировал в тайцзи. Его изучение эзотерических практик, однако, не начиналось до тех пор, пока ему не исполнилось

восемнадцать лет и он не вернулся в Таиланд. Именно в это время его старший товарищ,

Чэн Сю Сю, обучил его некоторым уровням даосской эзотерической практики вплоть до "Воссоединения человека и Неба".

После того как ему исполнилось двадцать лет. Учитель Цзя обучался у Учителя Меуджи в Сингапуре, который научил его кундалини-йоге и методам "Буддийской ладони". При помощи методов "Буддийской ладони" он скоро научился устранять блокировки потока

жизненной энергии в своих внутренних органах и исцелять тех пациентов, которые приходили к его Учителю, изгоняя из них холодную, влажную или болезненную энергию. Молодой Мантак Цзя чувствовал, однако, что кундалини-йога производит слишком много тепла и может быть опасной, поэтому он позднее комбинировал ее с элементами даосской практики, оказывающими охлаждающий эффект.

Позднее он обучался у Учителя Пан Ю, который создал синтез учений даосизма, буддизма и чань-буддизма, и у Учителя Чэн Яо-Луна, который также создал новую систему, комбинируя тай - боксинг и гунфу. От Учителя Чэн Яо-Луна он узнал секретные шаолиньские методы управления внутренней энергией, а также метод "Железная рубашка", называемый "Очищением костного мозга и обновлением сухожилий". От Учителя Пан Ю он узнал вариации кун дали ни-ноги и метод "Стальное тело", который считается техникой, препятствующей разложению тела. Учитель Пан Ю все еще живет и практикует в Гонконге, где он лечит пациентов, передавая им свою жизненную силу. Чтобы лучше узнать

механизмы

действия целительной энергии, в течение двух лет Цзя изучал также медицинские науки Запада и анатомию.

Наряду с этой деятельностью Учитель Цзя был также менеджером компании Гестетнера в Таиланде, занимался продажей офсетных машин и был очень хорошо знаком с копировальными и печатными машинами компании. Он является, по-видимому, единственным даосским учителем в мире, имеющим компьютер у себя дома. Его жена Маниван работает медицинским техником. Короче говоря, он является живым доказательством того, что его практика является очень земной и что она углубляет его повседневную жизнь и не требует ухода из общества и перехода к отшельнической жизни. Основной целью намерений Цзя является отказ от мистицизма, от методов "мумбо-юмбо", от приписываемых гуру чудесных сил, от веры в нечто внеземное и магическое. Вместо этого он шлет современные, полностью предсказуемые рабочие модели, которые можно рассматривать как научные средства работы с энергетическими системами. Он надеется, что со временем это приведет к технологическим разработкам, которые облегчат или ускорят приемы, посредством которых может быть достигнут прогресс. Именно в надежде на это он призывает медицину исследовать то, что он предлагает. Уже имеется много врачей, юристов, программистов и других специалистов, которые на себе испытали предлагаемые Учителем Цзя методы и убедились в их благотворности. Именно перед ними

и

всеми теми, кто присоединился к коммуне Учителя Цзя, стоит жизненная задача наведения мостов между разумом и духом, между умом и телом, между наукой и религией.

КОММЕНТАРИЙ ПО ПОВОДУ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ДАОССКОЙ ЙОГИ

Лоуренс Янг

Со времени первой публикации книги Мантака Цзя "Пробуждение целительной энергии Дао" сотни американцев из различных сфер деятельности и различного социального

положения по всей территории Соединенных Штатов сообщали об ощущении потоков энергии, протекающих по Микрокосмической орбите и по другим частям тела. Описания ощущений этих потоков энергии согласуются с подобными описаниями во многих классических китайских текстах, большинство из которых являются даосскими. Я также

изучал недавние научные электрофизиологические исследования акупунктурных меридианов

- и китайские, и французские ученые в своих независимых друг от друга экспериментах доказали, что акупунктурные меридианы действительно существуют как электрофизиологическое явление, а научная схема размещения акупунктурных точек и меридианов на 80-90 % соответствует акупунктурным схемам, дошедшим до нас из китайской истории через тысячи лет.

Кроме того, стимулирование соответствующих акупунктурных точек на самом деле вызывает повышенную нейроэндокринную секрецию, поддающиеся измерению

физиологические изменения деятельности кишечника, сердца и других органов, изменение энцефалографических показаний и доступные измерению электрические импульсы, получаемые от коры головного мозга. В Китае и Франции доказана также глубокая связь между акупунктурными каналами и внутренними органами

Мне теперь ясно, что ощущения потоков энергии, переживаемые в даосской эзотерической йоге, аналогичны "ощущениям Ки", испытываемым пациентами во время сеансов иглотерапии, лазерной акупунктуры и даже акупрессуры. Микрокосмическая орбита

состоит из каналов Думай и Жэньмай - двух наиболее важных и полезных "целительных меридианов" в акупунктуре. Если взять ощущения всех студентов Мантака Цзя как единое целое, то они прочувствовали практически все акупунктурные меридианы. О таких же результатах упоминается в некоторых классических трудах по акупунктуре. Однако, вследствие того, что отсутствует научное обоснование акупунктуры, а также нет научных свидетельств о физиологических изменениях в организме человека при медитационной релаксации и йогических упражнениях, к акупунктуре и к даосской эзотерической йоге до сих пор относятся как к китайскому фольклору и предрассудкам.

Исследования доктора Герберта Бенсона, профессора Медицинской школы Гарвардского университета, а также исследования некоторых других ученых много сделали для освобождения от вышеупомянутых заблуждений. Путем тщательно проведенных экспериментов они доказали, что релаксация оказывает существенное благотворное физиологическое воздействие на человеческое тело. В медицинских кругах релаксационная терапия и приемы избавления от стрессов стали в настоящее время очень уважаемыми областями деятельности.

Даосская эзотерическая йога сама по себе является уникальной - это некоторого рода

попытка достичь высшего знания. Однако мы, ученые, любим все, что попадает нам в руки, проанализировать и разложить по полочкам. Если мы проанализируем технологию даосской эзотерической йоги, мы сможем сказать, что ее физиологическими эффектами являются результаты, получаемые путем взаимодействия физиологических эффектов релаксационной терапии и физиологических эффектов акупунктуры. Релаксация успокаивает электрическую

активность коры головного мозга и остальных частей нервной системы до такой степени, что

акупунктурная энергия (ни, ци, прана) может снова течь спокойно и свободно. Мои наблюдения показывают, что избыточная электрическая активность коры головного мозга ослабляет генерацию акупунктурной энергии (ки, ци, праны) и тормозит ее течение. Кроме того, успокоение электрической активности коры головного мозга позволяет

человеку, практикующему даосскую йогу, ощутить поток ци в своем теле, так что он может теперь сознательно генерировать больше ци и сознательно вести ее потоки через различные акупунктурные меридианы и органы тела с целью удаления препятствий и уравнивания избыточных и недостающих свойств. Этот конкретный взгляд на даосскую эзотерическую йогу согласуется с понятием биологической обратной связи, которое означает сознательное восприятие своих физиологических процессов и сознательное управление ими. Согласно моим исследованиям даосская эзотерическая йога - это одновременно релаксационная терапия, акупунктура и методы биологической обратной связи.

Какова же физическая природа ци (праны, акупунктурной энергии)? Что является материальной основой акупунктурных

точек и меридианов? Во всем мире над этими вопросами бьются многие ученые, но я не думаю, что раньше чем за десять или двадцать лет можно будет получить исчерпывающие

ответы на них.

Должны ли мы подождать с использованием методов даосской эзотерической йоги в

течение этих десяти-двадцати лет? Нет, поскольку за последние несколько тысяч лет бесчисленное количество китайцев уже исцелили с ее помощью свои недуги. Кроме того, за последние десять лет многие китайские лечебные и учебные медицинские заведения официально приняли цигун как одно из средств лечения рака, артритов, повышенного давления и многих других заболеваний, заявляя в своих медицинских журналах и других публикациях о хороших результатах. Классический цигун является одним из аспектов даосской эзотерической йоги. Однако в цигуне, используемом в настоящее время в китайских

больницах и медицинских учебных заведениях, делается избыточный упор на такие компоненты даосской эзотерической йоги, как физические движения и дыхательные упражнения (аналог хатхи-йоги и пранаямы), и игнорируются такие ее компоненты, как релаксация, биологическая обратная связь и сознательное генерирование и проведение по каналам потоков ци.

Даосские восстановительные упражнения и даосские дыхательные упражнения (эквивалентные хатхе-йоге и пранаяме) в том виде, в котором они называются "цигун" и приняты в китайских медицинских и учебных заведениях, являются, без всякого сомнения, важным шагом к возможностям управления потоками акупунктурной энергии и уравнивания избыточных и недостающих акупунктурных энергий. Но все классические

даосские тексты и все ныне живущие Учителя даосской эзотерической йогической традиции

подчеркивают необходимость использования также и компонент, связанных с расслаблением

и биологической обратной связью, а также необходимость сознательного генерирования и ведения потоков ци. Я знаю, что Мантак Цзя и Герберт Бенсон вскоре собираются в Китай с лекциями по релаксационной терапии и для обмена информацией по цигуну с китайскими лечебными и учебными заведениями. Я надеюсь, что их визит вернет в программы китайского цигуна упор на релаксацию и биологическую обратную связь.

То, что релаксация, биологическая обратная связь, хатха-йога и йогические дыхательные упражнения являются важной составной частью даосской эзотерической йоги, для меня стало ясным из моих наблюдений за студентами Мантака Цзя в течение последнего

года. Со времени публикации первого издания этой книги многие люди, изучающие йогу, тайцзи, трансцендентальную медитацию и другие основанные на медитации традиции, пришли учиться к Мантаку Цзя. Те, кто прежде в течение четырех-пяти лет занимался релаксацией, хатха-йогой и близкими к ним дисциплинами, мгновенно почувствовали акупунктурную энергию, и лишь вопросом нескольких дней для них было открыть многие каналы и более живо и интенсивно почувствовать энергию ци. У тех же, кто не имел предварительного опыта, на то, чтобы почувствовать поток ци, уходили недели и месяцы

Они

ощущали энергию в акупунктурных каналах намного менее живо, менее интенсивно и менее точно.

Короче говоря, за это время я мог увидеть, что Соединенные Штаты являются плодородной почвой для превращения даосской ' эзотерической йоги в уважаемую и важную терапевтическую дисциплину. Это связано с тем, что релаксационная терапия, о хатка-йога и акупунктура уже стали для Соединенных Штатов вполне родными и близкими,

а

ведь эти методы являются самой основой даосской эзотерической йоги.

Кроме того, Мантак Цзя, живое наследие этой бесценной традиции, благородно и неэгоистично передает все эти ранее строго охраняемые секреты всем, кто только пожелает учиться. Я предполагаю, что даосская эзотерическая йога в скором времени будет принята медицинской общественностью как одна из методик лечения рака, артритов и многие

других

заболеваний, которые связаны с иммунной, нейроэндокринной и регенеративной функциями человеческого тела.

Лоуренс Янг

31 марта 1983 г.

Лоуренс Янг, доктор медицины, врач-терапевт частной больницы в Нью-Йорке. Он был главным редактором труда "Отчет национального аналитического центра по медитации, релаксации и релаксационным терапиям". Он является автором научной статьи "Микрокосмическая циркуляция - малоизвестное явление и его терапевтическое воздействие", которую он представил на ежегодную конференцию Всеамериканской медицинской ассоциации целителей в июне 1981 года. В марте 1982 года он представил на

международную конференцию по национальным медицинам (организованную научно-исследовательским институтом науки и медицины Азии) доклад под названием "Акупунктура и прана - новый рубеж для фундаментальной науки и клинических исследований".

ЧАСТЬ I:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К ПРОБУЖДЕНИЮ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ

ЭНЕРГИИ

ГЛАВА 1

ПРОБУЖДЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Строго говоря, медитация - это успокоение ума. Большинство применяемых в настоящее время медитационных техник -используют для успокоения ума один до двух основных подходов. Первым из этих подходов является подход дзэна, заключающийся в "молчаливом сидении" лицом к пустой стене, до тех пор, пока ум не станет чистым, пустым.

Вы сидите до тех пор, пока не наступит момент чистого осознания - даже если на это и уйдет двадцать лет. Второй подход связан с использованием мантр, при котором засыпание ума происходит при ритмическом убаюкивании его звуками или образами. После тысячи повторений тело начинает вибрировать с большей частотой и медитирующий начинает осознавать высшие энергии, не осознаваемые его органами чувств при обычном состоянии ума.

Эзотерический даосский подход является другим. Он не зависит от тотального отсутствия потока мыслей. Вместо этого он делает упор на циркуляцию энергии, называемой

"ци", вдоль некоторых путей в теле. Эти пути помогают направлять ци - известную также как

прана, энергия спермы или яичников, "теплый поток" или энергия кундалини - к последовательным более высоким энергетическим центрам (чакрам) тела. Секрет циркуляции

этой ци передавался в Китае из поколения в поколение в течение тысяч лет и всегда проводил

к необыкновенному улучшению здоровья и жизни.

Но что такое эта ци и откуда она приходит? Ци - это сама примордиальная (изначальная) жизненная сила. Она входит в человеческую жизнь с момента проникновения сперматозоида в жизненную яйцеклетку. Из этого первоначального "сплавления" развивается

необычайно сложное новое человеческое существо. Ци - это непрерывный поток энергии, связывающий функционирование различных тканей, органов и мозга человека в единое целое

- в личность. Ци также связывает эту личность с окружающей ее средой.

Мудрецы обнаружили основные каналы протекания энергии -ци, медитируя на утробном плоде человека. Они наблюдали, как ребенок растет рядом с пупком матери поглощая через свой пупок питательные вещества и выбрасывая наружу продукты жизнедеятельности. Плод в буквальном смысле "дышит" через пуповину, "вдыхая" из матери в свой пупок к промежности, далее к голове и через язык снова вниз, к пупку. Поэтому

даосы

утверждают, что пупок является стартовой точкой для потока изначальной жизненной

энергии, или ци, а для взрослого, он остается точкой накопления и циркуляции самой сильной энергии.

"Пробуждение целительной энергии Дао" - предназначенный для взрослых метод возврата в состояние динамической циркуляции энергии, которое имело место в утробе

матери. В этом смысле данная эзотерическая даосская медитация является процессом повторного рождения, возвратом к своему подлинному, изначальному "я". Что же происходит после рождения, заставляя нас терять то изначальное совершенное равновесие, которое было таким питательным и допускало такое - здоровое развитие?

После того как ребенок входит в мир, его иди ее энергия медленно "расслаивается" на компоненты, размещающиеся в "горячих" и "холодных" частях тела. В плоде энергии инь и ян были идеально уравновешены в виде "тепло ватой" смеси. Но по мере того как ребенок вырастает во взрослого человека, его горячая энергия ян постепенно поднимается в верхние части тела, содержащие такие жизненно важные органы, как сердце, печень, легкие и мозг. Холодная энергия инь стремится расположиться в ногах; половых органах, почках и нижней части живота.

По мере того, как мы взрослеем, энергетические каналы, по которым жизненная энергия поступает в наши внутренние органы, давая им возможность нормально функционировать, все в большей степени блокируются за счет физических и умственных напряжений. Результатом является общее утомление, слабость и плохое здоровье. У молодого человека обычно достаточно энергии, чтобы поддерживать каналы в состоянии меньшей засоренности, так что энергия все еще может течь по телу. Органы получают соответствующее питание, и организм мало болеет. Но если мы не живемодоровой жизнью

и не практикуем упражнения по поддержанию каналов открытыми, то они постепенно перекрываются, вызывая тем самым эмоциональную неуравновешенность, преждевременные ослабление и старение.

Та совершенная циркуляция энергии, которой мы наслаждаемся в детстве, еще не нарушена ежедневными жизненными стрессами. Просто за счет восстановления того самого

потока "тепловатой" ци - смеси энергий инь и ян - наши жизненно важные органы начнут светиться лучащимся здоровьем. Когда эта целительная энергия Дао - жизненная энергия в

ее первоначальной, чистой, неразделенной форме - течет через наше тело, мы снова приобретаем изобилие энергии и "розовое свечение", которое мы имели в детстве.

Истинной нашей задачей является всего лишь "пробуждение" этой неразделенной целительной энергии,

которая когда-то уже была реальным фактом нашей жизни.

ПЕРВИЧНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ

Нервная система человека является весьма сложной: она способна направлять энергию в любое место, куда это необходимо. Но древние даосы обнаружили, что существуют два основных энергетических канала, по которым могут проходить особенно большие энергетические потоки.

Один из каналов они называли "Функциональным". Он начинается у основания туловища в точке под названием "промежность", расположенной между яичками и

анальным

отверстием. Он ведет вверх, проходя мимо пениса, органов брюшной полости, сердца и горла. Второй канал, называемый "Управителем", начинается в том же самом месте. Он идет

из промежности вверх к копчику, а затем далее по позвоночнику в мозг, спускаясь потом к нёбу.

ДИАГРАММА 1

Энергия входит в утробный плод в области пупка и циркулирует по микрокосмической орбите, гармонизируя энергии инь и ян



Язык действует как переключатель, соединяющий оба эти канала. Когда он прикасается к нёбу непосредственно позади передних зубов, энергия может течь по кругу - вверх вдоль позвоночника и обратно вниз вдоль передней части тела. Два канала образуют единый контур, по которому кругами может циркулировать энергия. Когда энергия течет по кругу через эти два канала, то китайцы говорят, что завершен "малый небесный круг" или завершена "микрокосмическая орбита". Далее в этой книге мы будем называть этот основной

контур циркулирования энергии "микрокосмической орбитой". Этот жизненный поток "омывает" всю нервную систему и основные органы тела, давая их клеткам тот сок, в котором они нуждаются для своего роста, для исцеления и для правильного функционирования.

ПРАВИЛЬНАЯ "ПРОВОДКА" ЭФИРНОГО ТЕЛА

Два основных энергетических канала тела можно сравнить с основным энергетическим кабелем дома. Представьте себе основной энергетический кабель, который подводит энергию

откуда-то извне к главному энергетическому щитку дома. На этом щитке установлены предохранители, которые защищают внутреннюю проводку от коротких замыканий и перегрузок. На нем расположены также выключатели, через которые подается ток во все перемещения дома. Эта внутренняя проводка подобна "шести специальным энергетическим каналам" тела, ответвляющимся от Микрокосмической орбиты и используемым на высших уровнях даосской медитации. На высших уровнях, если необходимо справиться с особо

большими энергетическими нагрузками, включается также дополнительный "кабель" - таким

кабелем является "Пронизывающий канал", проходящий через середину тела.

Если ваш дом - так же, как и ваше тело, - должным образом снабжен всей проводкой и в нем предусмотрены все меры предосторожности, то он готов к подсоединению к основной

силовой линии электрической компании. Вы готовы без какого-либо вреда для себя получать

энергию, которая приходит к вам и сверху, и снизу.

ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ "ОТКРЫТЬ КАНАЛЫ" ?

"Открыть каналы" - значит устранить все препятствия, которые мешают энергии цци течь своими естественными путями. Большинство препятствий имеют форму физических, ментальных (умственных) и эмоциональных напряжений и стрессов. Полезно понимать, что эти энергетические маршруты внутри тела человека связаны с работой мощных

уравновешивающих сил природы, под воздействием которых мы все время находимся. Чтобы помочь телу очистить себя от препятствий, затрудняющих протекание энергии, мы можем использовать целительную мощь окружающих нас сил природы.

Канал, ведущий вниз вдоль передней части тела, Функциональный канал, имеет своей природой инь, или холодное. (До замыкания Микрокосмической орбиты энергия по этому каналу может течь и вверх.) Канал, ведущий вверх вдоль спины, канал Управителя, является по своей природе ян, или горячим. Говорят, что наши ступни "заземлены" или "подключены к земле" и поглощают из земли отрицательно заряженную энергию. Верхняя часть головы, макушка, "подключена к положительному "проводу" неба" и поглощает сверху энергию ян, особенно от солнца.

Когда эти два канала соединены и очищены от препятствий, то как положительная, так и отрицательная энергии могут течь по контуру между этими двумя полюсами. Таким образом жизненно важные органы тела подсоединяются к основному контуру Микрокосмической орбиты, проходящей через туловище и голову. При открытии двух основных энергетических каналов - функционального и Управителя - к органам тела текут более мощные потоки теплой цци. Процесс смещения инь и ян, горячего и холодного, небесного и земного происходит автоматически, уравновешивая ваши физические, умственные и эмоциональные "я".

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

НУЖНА ТЩАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Некоторые методы медитации начинают с немедленного получения энергии сверху. Только очень немногие люди - те, кто родился с правильно открытыми и готовыми к использованию каналами и кто не сделал в жизни ничего, что могло бы привести к их блокировке, - способны приступить к этому немедленно. Многие люди, включая и хорошо известных йогов, прежде чем подготовить свое тело к управлению большими дозами "сырой"

энергии, портят свои органы избыточным теплом или высвобождают механизм контролируемых прогрессирующих галлюцинаций.

Даосский подход является более постепенным. Прежде чем перейти к использованию более высоких энергий, практикующий сначала прочищает свои каналы и повышает свой уровень производства цци. Только тогда, когда открыты две основные магистрали микрокосмической

орбиты,
открываются
шесть
дополнительных
специальных

энергетических каналов, а потом еще и другие каналы. Это дает возможность телу подобно губке все время впитывать в себя естественные энергии, витающие вокруг нас, а также осуществлять интенсивное циркулирование по телу дополнительных жизненных сил. Когда все эти каналы открыты, каждый орган получает полный комплект необходимой ему энергии

и остается в гармонии со всеми остальными системами тела.

Теплый поток ци помогает "промыть" все имеющиеся-блокировки, массировать внутренние органы и восстанавливать здоровье поврежденных и изношенных тканей. Он помогает предотвратить многие смертельные заболевания, а также избавиться от воздействия

на организм человека стрессов и нервных напряжений. Многие практикующие открывают все

свои каналы в течение нескольких месяцев и начинают уменьшать утечки энергии своего тела до такой степени, что электроэнцефалография отмечает очень слабые волны энергии

или вообще их не фиксирует.

АКУПУНКТУРА И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Китайские мудрецы изучали движение энергии в этих двух основных, соединяющихся в микрокосмическую орбиту каналах, Функциональном и Управителя, обнаружив при этом много других маршрутов течения потоков энергии. Именно на этих энергетических меридианах и были обнаружены точки, которые используются в акупунктур-ном целительстве. Но прежде чем развивать искусство акупунктуры, в которой с целью

восстановления нормального функционирования тела используются иголки для торможения

или расширения потоков энергии вдоль различных каналов, для обеспечения хорошего здоровья .и долголетия китайские целители полагались в основном на внутреннее циркулирование своей энергии по микрокосмической орбите. Этих мастеров долгой жизни

последующем много искали, осаждая их просьбами научить секрету - как жить долгой и гармоничной жизнью.

Когда впервые появилась акупунктура, она считалась внутренней формой медицины и использовалась в основном в крайних случаях различных заболеваний. Лучшие врачи Китая старались в первую очередь предотвратить возникновение - болезней у своих пациентов. Высшей формой медицины была медицина, предотвращающая возникновение болезней. Сегодня, хотя мы и начали относиться к акупунктуре как к надежному медицинскому средству, мы все же должны изучить свои внутренние возможности по предотвращению болезней и. исцелению себя использованием потоков энергии, естественным образом протекающих по нашему телу.

РЕЗЮМЕ

В даосской системе человек начинает с открытия и завершения двух основных каналов, ведущих вверх вдоль позвоночника и вниз вдоль передней части тела. Соединенные вместе

прикосновением языка к нёбу, эти два канала образуют Микрокосмическую орбиту и служат

для тела в качестве системы циркулирования энергии с встроенными в нее предохранительными клапанами.

Во время медитации энергия человека имеет тенденцию течь вверх, что может приводить к накоплению в мозгу огромного количества тепла, а также к определенным неприятным ощущениям в теле, зрительным и слуховым галлюцинациям, эмоциональным взрывам и различным иллюзиям. При полном открытии всех каналов, число которых может доходить до тридцати двух (в данной книге более мелкие каналы не рассматриваются), энергия хорошо циркулирует по телу, в существенной степени уменьшая побочные эффекты перегрева, связанные с медитацией, и способствуя релаксации.

Когда все энергетические каналы открыты, человек может начинать смешивать и преобразовывать энергию, содержащуюся в различных энергетических центрах, или чакрах. Этот процесс у даосов носит название "внутренней алхимии". Для того чтобы справиться со многими эффектами и гармонизировать различные энергетические системы тела с энергетической системой природы, необходимы многие "формулы", или "рецепты". По мере увеличения доступа ко все большим количествам энергии важность открытия различных каналов становится все более очевидной.

При отсутствии большого количества чистых и просторных каналов, предназначенных для транспортировки существенно увеличенного количества энергии, в результате перегрева могут иметь место значительные повреждения органов тела. Эти побочные эффекты могут быть как физическими, так и психическими; они могут быть очень беспокоящими и даже истощающими. Если у вас когда-либо наблюдаются подобные побочные эффекты, смотрите главу, посвященную мерам предосторожности, и, если необходимо, немедленно просите совета у своего учителя даосской йоги. "Пробуждение целительной энергии Дао" - это метод,

развивавшийся в течение тысячелетий и предлагающий практикующему безопасный и наиболее гарантированный путь к хорошему здоровью. Если вы за один раз будете, подниматься всего лишь на одну ступеньку лестницы, вам в конечном счете будет гарантирован успех - вы достигнете вершины.

ГЛАВА 2

ПОДГОТОВКА К ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ ЦИ

1. СОЗДАНИЕ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ.

Ключевым моментом для осуществления круговорота ци является глубокая релаксация, расслабление: для того чтобы осуществлять круговорот "теплого потока", вы должны быть спокойны внутри. Если вас отвлекает телевизионная передача, уличное движение или неубранная постель, то ваш ум будет обращен наружу и вы не в состоянии будете сфокусировать свое внимание на своей энергии. По мере вашего продвижения в искусстве медитации вы научитесь игнорировать факторы и сможете медитировать где угодно, но вначале выбирайте спокойное место и специальное время. Чем менее беспокоящим для вас является все окружающее, тем легче вы сможете концентрировать свое внимание.

2. ОДЕЖДА.

Для занятий медитацией с ци одевайте свободную, не стесняющую движений одежду. Расслабьте ремень и снимите очки и часы. Позаботьтесь о том.

чтобы ничто не сжимало колени, заднюю часть шеи и пальцы ног. Чтобы вас не отвлекали ощущения холода, одевайтесь достаточно тепло.

3. ПОМЕЩЕНИЕ.

Помещение должно хорошо проветриваться, но сидеть перед окном нельзя. Во время медитации тело выделяет избыточное тепло, а сквозняк может вызвать ощущение холода. Не следует медитировать в условиях, когда в глаза бьет яркий свет. Если помещение является слишком освещенным, это может отвлекать вас от концентрации мысли; если помещение слишком темное, то вас может клонить в сон.

4. ДИЕТА.

В соответствии с учением даосов благоприятные условия для усвоения пищи имеют место в том случае, если вы встаете из-за стола, наполнив желудок всего лишь на две трети. Если ваш желудок переполнен, вы теряете в ясности и силе концентрации. Между едой и медитацией должно пройти не менее часа. Избегайте есть холодную пищу, в том числе пить напитки со льдом и есть охлажденные фрукты. В них слишком

энергии инь, и они обычно выводят вас из равновесия. Разогревайте пищу, не ешьте ее сразу же после доставания из холодильника. Если тело не вынуждает разогревать холодную пищу, оно сохраняет свою энергию.

Вы можете достигнуть высоких уровней духовного развития и не будучи вегетарианцем. И вегетарианцы, и всеядные подвержены болезням и распаду. Просто ешьте то, от чего вы лучше себя чувствуете. Попробуйте прислушиваться к аппетиту своего тела,

и вы поймете, что вам нужно есть. Если вам очень хочется съесть чего-то, значит, тело нуждается в этой пище. Конечно, это относится только к тем, у кого тело относительно здоровое и не имеет избыточной приверженности к таким "мертвым" продуктам, как рафинированный сахар, соль или маслянистая пища. Если ваше тело испорчено извращенными привычками в еде, то после некоторого времени занятий упражнениями по циркулированию теплого течения ци по телу вы постепенно восстановите правильное ощущение своих потребностей в пище. Никто другой не сможет сказать вам, что вам нужно для достижения внутренней гармонии; употребление одних только овощей не сделает вас чистым или более праведным, чем рыба. Но вы должны стараться есть максимально свежую и свободную от химических добавок пищу.

ДИАГРАММА 2

Трите подошву ступни для стимуляции потока ци





Неправильная поза



Правильная поза

5. СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОТОКА ЦИ.

Чтобы подготовиться к медитации, потрите сначала свое лицо, уши, глаза, талию и ступни ног. Вращайте головой по двенадцать раз в каждом направлении, а затем обхватите голову руками и сделайте тридцать шесть круговых движений туловищем.

Для того чтобы устранить одеревенелость тела, увеличить гибкость и гарантировать более легкое протекание потоков энергии после пробуждения по утрам, растягивайте сухожилия, стискивайте зубы и проглатывайте слюну. Для растяжения сухожилий сядьте с вытянутыми перед собой ногами и обхватите руками пальцы ног или лодыжки. Полностью выдохните и, помогая себе руками, постепенно сгибайтесь в талии вперед до максимального

растяжения мышц. Сделайте это девять раз. Далее ударьте зубами друг о друга девять раз, а затем языком промассируйте десны. Это позволяет избежать болезней десен и тренирует ваш

язык. В большей степени вы познакомитесь с этим при изучении массажа при помощи ци ("даосское омоложение").

6. КАК СИДЕТЬ.

Сядьте на край стула и постарайтесь найти такое равновесное состояние, которое поможет вам долгое время держать тело прямо. У мужчин мошонка должна свободно свисать

вниз; когда яички свободно свисают, то легче втягивать внутрь энергию и пробуждать "спящего внутри гиганта". Женщина должна сидеть в той же позе, за исключением того, что если она медитирует обнаженной или на ней мало одежды, то ее половые органы во избежание потерь энергии должны быть укрыты. Спина должна быть удобным образом выпрямлена, голова слегка наклонена вперед, ступни ног должны плотно прилегать к полу. Ноги - это великие проводники энергии: через каждую из ног проходит десять энергетических каналов. Для того чтобы полностью поддерживать эти потоки в ногах, все время сохраняйте контакт каждой из них с землей.

ДИАГРАММА 3

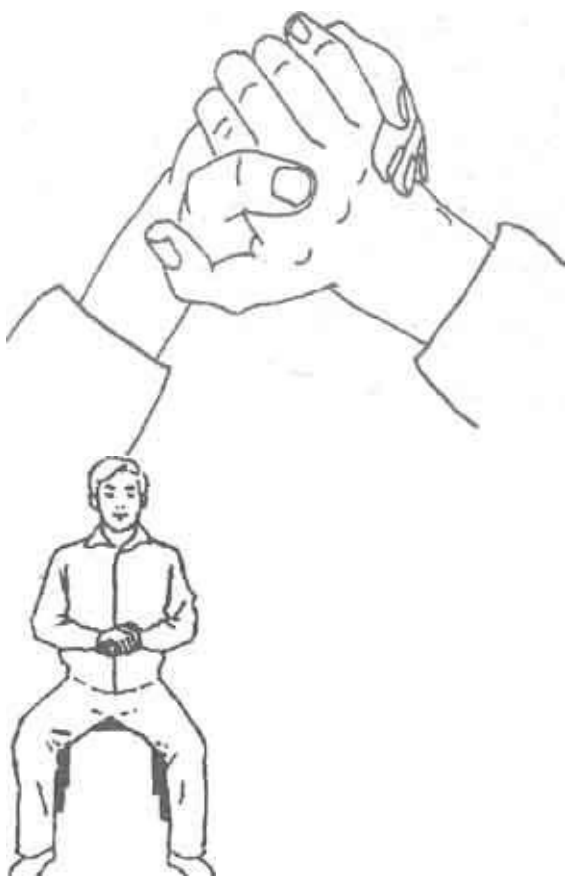


ДИАГРАММА 4

Во время медитации как мужчина, так и женщина помещают правую ладонь (ян) поверх левой ладони (инь) для соединения и запечатывания энергии

ДИАГРАММА 4

А Спина должна быть прямой

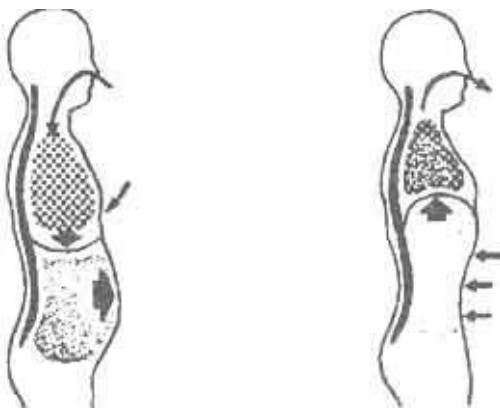
Сидение на стуле является наиболее удобным способом практикования управления потоками ци во всем теле. Ноги являются корнями нашего тела, поэтому поддерживайте в них поток энергии. Руки покоятся на коленях, причем правая ладонь находится сверху и сжимает левую ладонь. Это замыкает круг прохождения энергии через руки, и энергия не будет вытекать через ладони. Спина должна быть совершенно прямой в талии, хотя и согнутой слегка на уровне плеч и шеи. Это незначительное искривление вперед верхней части спины обеспечивает совершенное расслабление грудной клетки и позволяет энергии течь вниз. В "позе военного", когда плечи развернуты назад и голова высоко поднята, энергия

будет накапливаться в груди и не будет опускаться в нижние центры.

7. КАК ДЫШАТЬ.

Во время концентрации дыхание должно быть слабым, редким и равномерным. Спустя некоторое время вы забудете о дыхании. Если обращать внимание на дыхание, то это будет отвлекать ум, который должен фокусироваться на вытягивании Энергии к определенным точкам. Имеются тысячи эзотерических методов дыхания; вы можете потратить на их освоение всю свою жизнь, но так и не научиться сохранять энергию.

Но если ци пробуждена и вы завершили очищение своих каналов, то вы можете пробовать многие типы дыхания: быстрое дыхание, поверхностное дыхание, глубокое



дыхание, продолжительное воздержание от дыхания, дыхание позвоночным столбом, внутреннее дыхание, макушечное дыхание, дыхание подошвами ног и так далее. Вы не должны стараться управлять своим дыханием, поскольку тип вашего дыхания установится автоматически в соответствии с потребностями тела.

ДИАГРАММА 5

Чтобы расслабиться, практикуйте продолжительный медленный глубокий вдох в живот, а не в грудь

Дышите бесшумно и через нос. Дыхание должно быть равномерным и нежным.

Любой вызванный дыханием звук может нарушить вашу концентрацию, и если ваше дыхание

является грубым, вы не сможете преуспеть в достижении состояния полного покоя. Будьте внимательны - если вы хоть как-то участвуете в дыхании, это может препятствовать прохождению потоков энергии.

Вначале, если вам трудно сфокусировать внимание, попробуйте считать от одного до десяти и от десяти до одного - и так пять раз. Вы можете сделать тридцать шесть длинных, медленных, глубоких брюшных вдохов и выдохов, что поможет опустить вниз энергию, содержащуюся в вашей грудной клетке, плечах, руках и голове, и достигнуть полного внутреннего покоя. Когда вы в большей степени будете знакомы с энергией и с концентрацией, вы сможете вообразить себе, что энергия входит в каждую пору при вдохе и выходит из каждой поры при выдохе. В этом случае вы будете ощущать, что дышит вся поверхность вашего тела.

8. СОСТОЯНИЕ УМА.

Не пытайтесь медитировать, когда вы устали. Если вы утомлены, но все-таки желаете практиковать, то сначала прогуляйтесь, примите успокаивающую ванну, немного вздремните

или выпейте чего-нибудь теплого. Начинайте практиковать, когда почувствуете себя освеженным.

Сохраняйте спокойный ум и состояние всепрощения. Будьте веселым и открытым по отношению к жизни. Не расходуйте свои силы излишними желаниями и беспокойствами. Основной вашей задачей является подъем вашего сознания и способности к любви. Не беспокойтесь о завтра. Завтра само позаботится о себе. Ощущение счастья и покоя - признаки
духовного роста.



А. Положение «ветер»



Б. Положение «огонь»



В. «Небесный пруд» (вода)

Не боритесь. Не старайтесь силой выгнать мысли из своего ума. Просто освободите свои мысли, наблюдая, как они покидают вас. Представляйте их облаками, рассеиваемыми ветром. Когда они уйдут, будет ярко светить солнце. Отделите себя от мыслей, будьте наблюдателем процесса мышления, а не его участником. Постепенно вы научитесь концентрироваться и управлять целительной энергией Дао.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)