



Международная Система  
Целительного Дао

**Мантэка**  
**Чи**

# Базовый курс





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

**Базовый курс**



**Мантэк Чиа**

# **Базовый курс**

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



**«СОФИЯ»  
2000**

**Мантэк Чиа.**

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

**Базовый курс.**

Пер. с англ. Н. Шпет. — К.: «София», 2000. — 80 с.

ISBN 5-220-00399-2

copyright © 1998 Mantak and Manecwan Chia

© «София», 2000

---

*Научно-популярное издание*

**Перевод**

*Н. Шпет*

**Редактор**

*А. Костенко*

**Корректоры**

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

**Оригинал-макет**

*И. Петушков*

**Обложка**

*С. Шибалов*

Подписано к печати 28.10.2000 г. Формат 60х90/16.

Бумага офсетная №1. Усл.печ. лист. 5,00. Зак. 1220

Цена договорная. Тираж 5000.

Издательство «София», 03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25

<http://www.in.com.ua/~sophya>

ООО Издательство «София»,

Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96

109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108

Издательство «СОФИЯ».

Отделы реализации:

в Киеве: (044) 269-69-67,

в Москве: (095) 912-02-71

Отпечатано в ОАО «Московская типография № 9»

109033, Москва, Волочаевская ул., д. 40

Телефон (095) 362-89-59

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Базовый курс системы Целительного Дао . . . . .</i>	<i>6</i>
Обзор . . . . .	6
<i>Добродетели, Внутренняя Улыбка и Шесть</i>	
<i>Целительных Звуков . . . . .</i>	<i>10</i>
Добродетели: основа практик Целительного Дао . . . . .	10
<i>Медитация «Внутренняя Улыбка» . . . . .</i>	<i>15</i>
<i>Шесть Целительных Звуков . . . . .</i>	<i>28</i>
<i>Медитация Исцеляющего Света . . . . .</i>	<i>41</i>
<i>Открытие Трех Данытяней в шести направлениях . . . .</i>	<i>56</i>
Введение . . . . .	56
Практика . . . . .	62

# Базовый курс системы Целительного Дао

## Обзор

**Б**азовый курс Целительного Дао в первую очередь предназначен для развития тела, *ци* и ума.

Развивая свою внутреннюю силу и внутреннюю структуру, мы исцеляем и укрепляем тело и эмоциональный, или «сердечный», ум (*синь*), питаем и «заземляем» тело и дух. При этом очень важно научиться делать свое тело здоровым, открытым и расслабленным; концентрироваться, сохранять, умножать и преобразовывать свою *ци* (жизненную силу), открывать энергетические каналы тела и восстанавливать равновесие, гармонию и внутренний покой; соединяться с силами, которые действуют вокруг нас и во всей Вселенной.

Базовый курс включает следующие этапы:

### **I. Активизация *ци* Даньтяня и трех огней**

- «Разогревание печи»
- Активизация трех огней

**II. Открытие трех Даньтяней** и основных энергетических каналов тела и восстановление связи со Вселенской энергией

- Открытие трех Даньтяней в шести направлениях
- Открытие Микрокосмической Орбиты (с тремя вратами к трем Даньтяням)

### **III. Внутреннее укрепление тела**

Очищение (от токсинов и множества негативных эмоций), массаж и обеспечение энергией внутренних органов, усиление циркуляции крови, стимулирование нервной системы, развитие костного мозга с помощью:

- Внутренней Улыбки, Шести Целительных Звуков
- Цигун «Железная Рубашка»
- Исцеляющей Любви



**IV. Сохранение, преобразование и укрепление своей жизненной силы, успокоение эмоционального ума-сердца и развитие Внутренней Мудрости**

- Овладение *ци* Даньтяня и Укоренение
- Внутренняя Улыбка, Шесть Целительных Звуков и культивирование энергии добродетели
- Охлаждение сердца и соединение сердца с почками — корнями жизни
- Исцеляющая Любовь
- Соединение половых органов, головного мозга и других органов в одну систему

**V. Внешнее укрепление и внутренняя структура**

- Цигун «Железная рубашка»

Этот курс рассчитан как на внешнее, так и на внутреннее укрепление тела. На стадии внешнего укрепления размягчаются мышцы, связки и сухожилия, координируются суставы, выравнивается позвоночник и укрепляются сухожилия и кости. В результате скелет становится очень прочным и выровненным в соответствии с силой Земли. Любое изменение в структуре физического тела приводит к подобному изменению ума и эмоций. Следовательно, без изменений в структуре скелета не может произойти никакого изменения ума, энергии или духа. Описанные здесь техники служат основой для последующих этапов внутренней алхимии Бессмертного Дао.

Далее в настоящем «Базовом курсе», а также в руководствах по «Исцеляющей Любви» и цигун «Железная рубашка» вы найдете все практики и медитации, которые мы упоминаем в этом кратком обзоре базовой системы Целительного Дао.

С тех пор как Мастер Чиа начал знакомить мир со своим учением и написал большую часть книг по Целительному Дао, в практиках и медитациях Целительного Дао произошло множество изменений.

Мастер Чиа — живой даосский мастер, и таким же живым является его учение. Исходя из собственной практики и движимый настойчивым желанием передать сущность даосской Внутренней Алхимии, он разработал новые способы соединения с самим собой, со своим окружением и с силами вокруг нас, а также со всей Вселенной. Мастер Чиа говорит, что

теперь его учение больше согласуется с практиками, которым он научился от своих Учителей, и что связь с энергией теперь более реальна.

В этом и других руководствах будут представлены новые практики и медитации, а также усовершенствованные «старые».

Поскольку «старые» техники до сих пор представляют большую ценность и иногда они легче для начинающих, мы тоже включили их в это руководство. В большинстве случаев, например при описании медитации «Внутренняя Улыбка», мы сначала представляем «старые», а потом «новые» версии практик Целительного Дао. Вы сами сможете решить, какая для вас предпочтительнее, но иногда легче начинать со «старых» упражнений и медитаций.

Хотя все эти практики выглядят обособленными и некоторые из них фактически можно практиковать отдельно, занятия Целительным Дао принесут вам гораздо больше пользы, если вы поймете, что все они взаимосвязаны и что наилучших результатов можно добиться только в том случае, если выполнять их вместе. Некоторые практики больше опираются на *цигун*, практику «наружного дыхания», другие — на практику «тонкого, внутреннего дыхания», или *нэйгун*.

Культивирование «внутреннего дыхания» — это наука. Есть много замечательных учителей йоги и боевых искусств, которые знают эффективные методы культивирования *ци*. Эти учителя делают упор главным образом на методы «наружного дыхания». В Целительном Дао мы используем также многие методы *цигун* (практикуя их вместе с дыханием) (*цигун* «Железная Рубашка», *Даньтянь-цигун*, *Тайцзи-цигун*, *Даоинь*), но основное внимание уделяется методам *нэйгун*, или «внутреннего дыхания», которые позволяют сфокусировать ум непосредственно в физическом теле и пробудить энергии тонкого тела, используя чистое осознание. Начиная этот метод может показаться более сложным, но стоит вам развить некоторую силу ума (*И*) — и вы поймете, что он не требует никаких усилий и обладает большей глубиной.

Все практики, описанные в «Базовом курсе», относятся к практикам *нэйгун*, не считая, пожалуй, Шести Целительных Звуков. С этих медитаций мы начинаем слушать свое тело, развивать глубокую внутреннюю чувствительность и осознанность и восстанавливать связь с физическим и духовным телом, с внешними силами и со Вселенной.

Кого-нибудь из начинающих могут скорее привлечь практики «Железная Рубашка» или даже «Исцеляющая Любовь». Однако новичок, чтобы без

риска перейти к этим более высоким уровням, сначала должен освоить приведенные здесь основные практики. После этого вы сможете выполнять их одновременно с практиками «Железная Рубашка» или «Исцеляющая Любовь». Они действительно представляют собой корни всей системы, и вы будете использовать их во всех практиках более высокого уровня Бессмертного Целительного Дао.

## Добродетели, Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков

### Добродетели: основа практик Целительного Дао

**К**ачество нашей внутренней энергии не менее важно для здоровья и духовного развития, чем ее количество. Увеличивая поток внутренней энергии и накапливая излишек *ци*, мы, чтобы сохранить равновесие в повседневной жизни, должны уделять особое внимание духовному развитию. По сути, наши духовные качества — это наши положительные особенности, или то, что даосы называют «добродетелями». Природа наших добродетелей — мудрость и любовь. Они мудры потому, что они отражают нашу взаимосвязь с Дао, с Природой, с любым проявлением жизни, а также с различными частями нашего тела: мы не можем проявлять добродетели иначе как в их связи друг с другом. Добродетели мудры также потому, что они выражают любовь: отношение, которое укрепляет положительные связи, соединяющие между собой все, что есть во Вселенной.

Мы нуждаемся в пище для поддержания жизни. Физически мы нуждаемся в материальной пище, но мы должны также питать другие, более тонкие тела, известные как тело души и тело духа. Энергия наших добродетелей, Вселенная, звезды и планеты являются источником духовной пищи. Хотя, в силу воспитания, использование этой пищи зависит от религиозных убеждений, в действительности духовная пища есть во всем, что нас окружает. Нам только нужно научиться ее поглощать и усваивать. Даосизм предлагает средство, с помощью которого мы можем получить доступ к этим энергиям, чтобы развить душу и дух и повысить качество своего существования в целом.

Важными аспектами духовного роста даосизм считает как развитие энергий добродетелей, так и культивирование жизненной силы для создания тела души и тела духа. Оба эти подхода связаны между собой, так как сохранение внутренней энергии и превращение ее в жизненную силу может помочь открыть и успокоить ум-сердце, рождая внутреннюю ра-

дость, счастье и любовь, а также все другие добродетели. Все это вместе дает жизнь более тонким телам — энергетическому и духовному.

Даосы считают, что мы рождаемся с такими добродетелями, как любовь, мягкость, доброта, уважение, честность, беспристрастность, справедливость. Когда мы исполнены добродетелей, течение нашей жизненной силы плавное и эффективное. Однако если мы пренебрегаем развитием добродетелей, мы рискуем направить накопленные нами энергии непосредственно в негативные эмоции, усиливая любые негативные или невротические склонности, которые могут у нас быть. В этих отрицательных эмоциях фактически нет ничего плохого, пока мы их осознаем и знаем, как их трансформировать таким образом, чтобы они не блокировали энергию в наших органах. Необходимо находить равновесие и научиться признавать свою целостность — единство как светлых, так и темных сторон.

Общество, в котором мы живем, отличается высоким темпом, напряженностью и неспособностью справиться с тоннами ежедневно производимых им отходов. Сюда входит не только мусор, который мы выносим из своих домов, но также эмоциональные отходы, производимые нашими телами. Под влиянием жизни в этом напряженном обществе наши добродетели постепенно ослабевают и набирают силу такие отрицательные эмоции, как гнев, страх, беспокойство и раздражительность. Это ослабляет добродетели, постепенно заставляя людей продолжать существовать на низкосортных, негативных энергиях, что находит свое крайнее проявление в недомоганиях, болезнях, общественных беспорядках и насилии.

Чтобы вновь обрести свои добродетели, мы должны сначала осознать и трансформировать отрицательные эмоции в полезные энергии. Обычно люди пытаются выбросить эти эмоции как отходы, загрязняя друг друга и общество в целом ненужными энергиями. Подобно отходам,

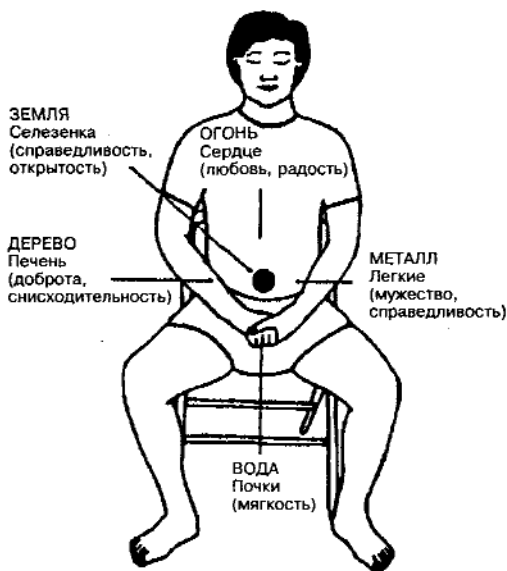
отрицательные эмоции могут нанести огромный вред как нам самим, так и тому, что нас окружает.

Точно так же как мы можем превратить отходы в компост и использовать его для удобрения своих садов, мы можем превратить отрицательные эмоции, которые возникают всегда, в плодородный грунт для выращивания своих добродетелей. Если мы этого не сделаем, эти



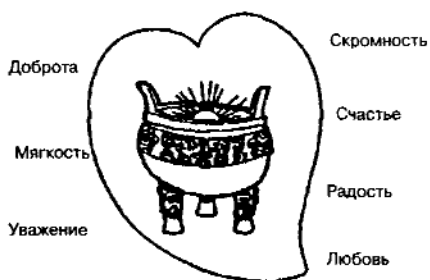
эмоции будут оказывать пагубное воздействие на внутренние органы и железы внутренней секреции, они будут истощать нашу жизненную силу, в результате чего телу достанется меньше энергии и уровень его вибраций понизится. Медицина признает, что отрицательные эмоции могут снизить сопротивляемость тела задолго до того, как появятся какие-либо клинические доказательства наличия болезни.

Согласно учению даосов, эмоции возникают во внутренних органах, и, следовательно, когда вы можете различать их и осознавать различные виды эмоциональной энергии, которая находится в этих органах, наблюдая за тем, какие внешние влияния служат пусковым механизмом для их появления, вам легче с ними справляться. Это означает, например, способность замечать, как отрицательные эмоции другого человека вызывают у вас гнев или грусть. Если вы это осознаете, вы можете трансформировать эти эмоции в положительную жизненную силу, вместо того чтобы позволять им накапливаться в ваших внутренних органах в виде негативных эмоциональных энергий, которые причиняют вам беспокойство и которые превращают вашу собственную хорошую энергию в плохую. Накопив большое количество положительной жизненной силы, вы сможете значительно лучше трансформировать свою энергию «отходов».



Сострадание — это сплав всех добродетелей в самом чистом их выражении. Это наивысшая добродетель, и это та энергия, которой полезнее всего делиться с другими. Чтобы испытать сострадание, нужно сначала использовать энергии отрицательных эмоций для восстановления и увеличения жизненной силы. В результате каждый орган получит положительную энергию, так что он сможет в изобилии вырабатывать свойственную ему добродетель. Избыточная энергия добродетелей будет передаваться для использования

другими людьми. Если вы попытаетесь проявлять сострадание, не трансформировав отрицательные эмоции и не восстановив энергии добродетелей, вы мало что сможете предложить другим людям. Сострадание — это высшее выражение человеческих эмоций и добродетельной энергии. Это уровень развития, для достижения которого требуется тяжелая работа и серьезные медитации. Это не одна добродетель, это квинтэссенция и кульминация всех добродетелей, выражаемая в любой момент как смесь доброты, справедливости, мягкости, честности, уважения, мужества и любви. Это та энергия, которой лучше всего делиться с другими. Способность выражать любую или все эти добродетели в соответствующий момент говорит о том, что человек внутренне объединяет себя с состоянием сострадания.



Сердце подобно котлу, который можно использовать для слияния всех других добродетелей и превращения их в энергию сострадания, высшую из добродетелей, необходимый атрибут нашей духовной жизни. Основа сострадания — *эмпатия* (сочувствие, сопереживание), а не *симпатия* (если эмоции других людей легко воздействуют

на человека, в этом проявляется его слабость). Оно поднимает сознание выше человеческих слабостей. Обладая состраданием, человек может проявлять безусловную любовь и, следовательно, принимать мир таким, как он есть, не испытывая страданий.

Приступая к изучению добродетелей, следует рассмотреть любовь как особую категорию, чтобы лучше понять ее энергетическое влияние. Даосы видят в любви внутреннюю энергию сердца, а не порождение ума. Хотя в целом любовь — это положительная сила, то, что мы обычно называем любовью, на самом деле может пробудить больше негативности в нашей жизни, чем все другие негативные энергии вместе взятые. Например, хорошо известно, как чрезмерная любовь часто превращается в ненависть, самую горькую и жестокую.

Кроме того, неправильное понимание любви может послужить причиной отрицательных эмоций, которые высосут вашу жизненную силу в виде самопожертвования. Тогда как ваш собственный источник энергии ограничен, любящая энергия Вселенной неисчерпаема. Если мы будем

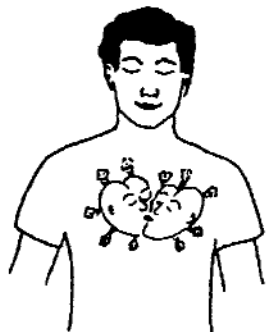
знать, как подсоединиться к этому источнику, у нас всегда будет достаточно любви для себя и для других. Но если нам не удастся научиться подсоединиться к этой высшей силе, чтобы усиливать и пополнять свой источник, мы часто начинаем отдавать больше, чем можем. В конце концов это может привести к тому, что сексуальная энергия истощится и любовь в сердце перегорит. Мы, в личном плане, ждем любви от тех, кто нам близок, а в духовном — от тех, кто служит нам образцом. Но слова и поступки других людей почти никогда не удовлетворяют наши потребности. Уже много столетий мужчины и женщины ломают голову над тем, что такое любовь. Ответ на этот вопрос можно найти только в себе самом.

Одна из главных проблем в нашем современном мире заключается в том, что мы всегда ищем удовлетворения своих потребностей вне себя, не осознавая того, что другие делают то же самое. Мы по привычке ищем любовь снаружи, не питая собственный источник этой энергией внутри себя. В результате мы мало что можем дать.

Логически рассуждая, если другие тоже ищут любви, они рассчитывают на то, что мы обладаем достаточным количеством любящей энергии, чтобы их удовлетворить. Но если мы не будем культивировать в себе любовь, мы сможем только вытягивать энергию из них, пока наши отношения не подойдут к концу. Успех любых взаимоотношений зависит от способности обеих сторон в избытке делиться любовью, которая исходит из обоих источников. Когда мы исполнены любви и жизненной силы, мы можем подсоединиться к неограниченной любящей энергии Вселенной и делиться ее изобилием с другими.

Даосы утверждают, что мы не в состоянии по-настоящему любить других, пока не научимся любить себя. Стресс, вызванный необходимостью свободно отдавать то, чего у нас недостаточно, может привести к блокированию Микрокосмической Орбиты, а также может перекрыть безусловную любовь Неба и Земли. Поскольку к энергии любви мы имеем

доступ изнутри, мы можем удовлетворить свою основную потребность в любви, используя эту энергию прежде всего для того, чтобы наполнить ею внутренние органы и железы внутренней секреции. В этом поможет практика Внутренней Улыбки.



Обучаясь любить себя, следует помнить, что даже внутреннюю энергию любви мы черпаем из Изначальной Силы — из



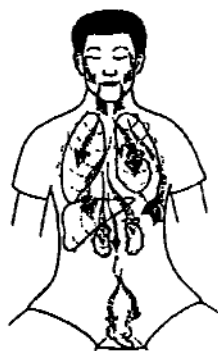
Уци. Это означает, что энергия сердца (места, где обитает энергия любви) обеспечивает связь с этим божественным источником, со Вселенской Любовью. Связь между нашим внутренним и этим внешним источником требует постоянного внимания и согласования. Чтобы иметь возможность заимствовать безусловную любовь у Небес, а мягкость и доброту — у мамы Земли, сначала мы должны воспитать любовь в себе.

Согласно даосизму, каждый орган обладает собственной энергией души и духа. Практикуя любовь и уважение для развития этих аспектов наших органов, мы совершенствуем все свое тело и учимся любить его целиком. Научившись любить себя (что не следует путать с эгоизмом и нарциссизмом) и соединившись с Вселенской любовью, человек получает достаточно энергии любви, чтобы делиться ею с другими. Ключом к достижению этого состояния служит практика.

Система Целительного Дао делает упор именно на такую рециркуляцию, трансформацию и очищение внутренней и внешней ци, и особенно нашей эмоциональной энергии. Используя практику Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков, мы учимся выводить из своих органов токсины и обеспечивать возможность роста энергии добродетелей. Подобная трансформация внутренней энергии способствует также повышению уровня вибраций и усилению духовного роста.

## Медитация «Внутренняя Улыбка»

Медитация «Внутренняя Улыбка» — это мощное средство для расслабления и внутреннего оздоровления. Глубокое расслабление устраняет физическое и ментальное напряжение, которое может стать причиной блокирования энергии и появления нездоровой ци. Внутренняя Улыбка усиливает



энергию органов нашего тела и желез внутренней секреции, нашу жизненную силу в целом, успокаивает и фокусирует наш «сердечный ум» (синь). В результате мы лучше осознаем свое тело и внутреннюю сущность, потому что мы научаемся общаться с внутренними органами, железами, позвоночником и другими специфическими участками своего тела, а также со своей душой. Даосы обнаружили, что сознание обитает не только в головном мозге, но и во всех жизненно важ-

ных органах, а в более тонком смысле — в каждой клеточке тела.

Посылая улыбку своим органам и благодаря их за ту работу, которую они выполняют, мы в конце концов вновь пробуждаем разум тела. Мы часто настолько лишены контакта со своим телом и своими эмоциями, что не замечаем внутренней дисгармонии, которая продолжает усугубляться, пока наконец не находит свое проявление в виде серьезной болезни. Ежедневно практикуя Внутреннюю Улыбку, мы регулярно уделяем время тому, чтобы заглянуть в себя, чтобы поддержать контакт с внутренними органами, со своей *ци*, своим дыханием и эмоциями. Это дает нам возможность замечать любые проблемы в момент их возникновения, помогая «пресекать их в зародыше».

Низкая самооценка может превратиться в болезнь. С помощью Внутренней Улыбки мы сможем развить здоровые, проникнутые любовью отношения с самим собой и с другими людьми. Мы начнем осознавать собственные положительные качества. При регулярном выполнении упражнения мы со временем узнаем, какие мы есть на самом деле: мы откроем свои достоинства и свои недостатки. Это поможет нам сформировать более достоверный и более здоровый собственный образ — человека, который сохраняет близкий контакт с действительностью. Внутренняя Улыбка развивает нашу способность любить собственное тело и душу и умение их расслаблять. Если мы научимся любить и принимать себя такими, как мы есть, для нас станет более естественным распространять эту любовь наружу, любить и принимать также других людей.

Внутренняя Улыбка совершенно необходима для выполнения практики укоренения в цигун «Железная Рубашка» и в тайцзи. Когда у нас много отрицательных эмоций, энергия поднимается в верхнюю часть тела и центр тяжести тоже располагается выше, в результате чего мы утрачиваем связь с Землей. Мы начинаем ощущать неустойчивость, выходим из равновесия, наше настроение портится. Практика Внутренней Улыбки (и Шести Целительных Звуков) преобразует наши отрицательные эмоции и расслабляет тело и ум. Это глубокое расслабление перемещает центр тяжести назад в Даньтянь, где мы можем развить свою внутреннюю силу, которая поддерживает нашу центрированность, укорененность и стабильность, как во время занятий, так и в повседневной жизни.

Внутреннюю Улыбку всегда начинайте с раскачивания: раскачивайте позвоночник, начиная от седалищных костей и крестца, в стороны. Улыбайтесь позвоночнику и раскачивайте каждый позвонок, от основания поз-

воночника и до основания черепа. Почувствуйте, как позвоночник расслабляется и разогревается и начинает светиться золотым светом. Затем приступайте к раскачиванию позвоночника взад-вперед, слегка кивая при этом головой. Представьте себе, что вы стебель бамбука, полный внутри. (Когда вы киваете головой, ваша голова обретает связь с поясничной областью.)

Закончив раскачивая, пошлите улыбку всему позвоночнику, начиная от верхнего позвонка и до основания, а потом — от основания до самого верха. Раскачивание позвоночника и улыбка позвоночнику — очень важное упражнение, так как оно позволяет расслабить позвоночник и нервную систему. Человек, который хочет успокоиться, должен сначала расслабить позвоночник. При напряженном жестком позвоночнике успокоиться невозможно.

Существует три разновидности медитации «Внутренняя Улыбка»:

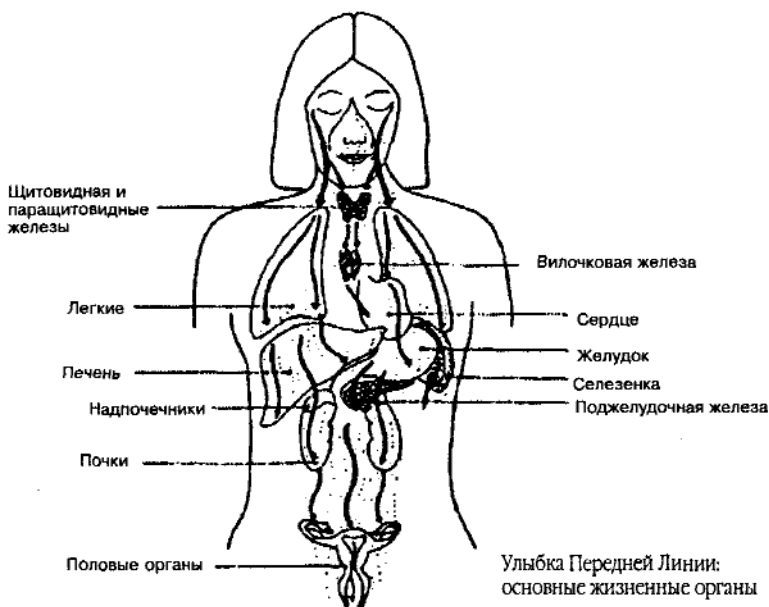
1. Хорошо известная «Внутренняя Улыбка Трех Линий», описание которой вы найдете в книгах о *даосском способе трансформирования стресса в жизненную силу и пробуждении целительного света*.
2. «Внутренняя Улыбка, пробуждающая энергию».
3. Внутренняя Улыбка, основной целью которой является расслабление, достижение равновесия и превращение их в энергию сострадания.

Второй и третий варианты Внутренней Улыбки используются для создания цикла пяти фаз энергии, соответствующих пяти жизненно важным органам.

## **1. Внутренняя Улыбка Трех Линий**

*А: Улыбайтесь внутренним органам: Передняя Линия*

1. Межбровье и глаза: Расслабьте лоб и осознайте энергию улыбки, которая собирается перед вашими глазами в виде золотого света. Мысленно представьте себе и почувствуйте, как вы входите в прекрасный сад. Сохраняя это ощущение, спроецируйте образ своего улыбающегося лица перед собой. Почувствуйте, как энергия улыбки сияет подобно солнцу. Направьте эту лучистую энергию по спирали в точку межбровья и втягивайте ее через эту точку и через закрытые глаза, чтобы стимулировать гипофиз.
2. Лицо: Продолжайте втягивать энергию улыбки в точку межбровья, почувствуйте, как межбровье расширяется. Дайте возможность ци



войти в нос и щеки. Ощутите, как под ее действием ваша кожа и мышцы расслабляются, как она согревает все ваше лицо. Пусть улыбка войдет в рот, слегка приподнимая его углы. Почувствуйте, как энергия улыбки входит в язык, и поведите языком во рту, чтобы активизировать поток слюны. Когда вы почувствуете, что слюны много, проглотите ее. Коснитесь языком верхнего нёба и оставьте язык в таком положении до конца упражнения (этим вы соединяете Управляющий и Функциональный каналы, которые представляют собой два основных энергетических канала тела). Проглотите слюну, направив ее к вилочковой железе и сердцу и втягивая энергию еще дальше вниз. Почувствуйте, как энергия улыбки поступает в ваши челюсти, снимая с них напряжение. Слегка приоткройте рот, чтобы разомкнуть зубы, продолжая прижимать язык к верхнему нёбу.

3. Шейя и горло: Улыбнитесь шее и горлу, позволив шее слегка опуститься вниз, чтобы отдохнуть от своей работы — постоянно поддерживать вашу голову. Пошлите улыбку в щитовидную и паращитовидные железы, которые находятся в передней части шеи. Почувствуйте, как по мере того как энергия освобождает ваше горло от всяких напряжений, оно открывается подобно распускающемуся цветку.

4. Горло и грудина: Когда во рту образуется большое количество слюны, проглотите ее, направив в те органы, которым вы посылали улыбку. Пусть энергия улыбки поступает в вилочковую железу, расположенную между горлом и грудиной. Почувствуйте, как железа расширяется, излучая теплую, благоухающую энергию улыбки в ваше сердце.
5. Сердце: Сердце, размер которого примерно равен размеру вашего кулака, находится за грудиной, немного влево от центра. Улыбнитесь своему сердцу и поблагодарите его за то, что оно гонит кровь по вашему телу. Почувствуйте, как оно расслабляется и работать ему становится легче. Пусть энергия улыбки наполнит ваше сердце любовью, преобразуя раздражительность и вспыльчивость в радость и уважение. Любовь, радость, уважение, а в конечном счете — сострадание, — все это исходит из сердца. Почувствуйте, как эти добродетели излучаются во внутренние органы, железы внутренней секреции и во все ваше тело.
6. Легкие: Улыбнитесь каждой клетке своих легких, посылая им благодарность за то, что они снабжают кислородом ваше тело, освобождая его от углекислого газа. Почувствуйте, как они смягчаются, становятся более упругими и влажными, расширяясь под действием энергии улыбки. Ощутите, как добродетели сердца (любовь и радость) усиливают энергию улыбки в легких, которая преобразует всякую грусть и депрессию в добродетельность и мужество.
7. Печень: Улыбнитесь своей печени — она находится в нижней части грудной клетки справа. Поблагодарите печень за ту роль, которую она играет в процессе пищеварения, в переработке, хранении и высвобождении питательных веществ и в удалении всех токсических веществ. Почувствуйте, как она смягчается и ее влажность увеличивается. Пусть энергия улыбки, усиленная добродетелями сердца и легких (любовью, радостью, добродетельностью, мужеством), преобразует всякий гнев, удерживаемый печенью, в доброту.
8. Поджелудочная железа и селезенка: Улыбнитесь своей поджелудочной железе, которая расположена в нижней части грудной клетки слева, над уровнем талии. Поблагодарите ее за то, что она вырабатывает инсулин, чтобы регулировать уровень сахара в крови, и ферменты для переваривания пищи. Улыбнитесь селезенке, которая находится за поджелудочной железой, на том же уровне слева. Поблагодарите ее за то, что она вырабатывает антитела для борьбы с болезнями. Посылая улыбку селезенке и поджелудочной железе, почувствуйте, как энергия улыбки, усиленная добродетелями сердца, легких и печени, преобразует все хранившиеся в них тревоги в бесстрастность.

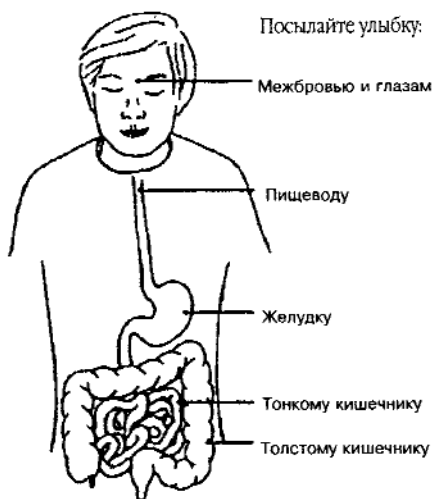
9. Почки: Пошлите энергию улыбки в почки — они находятся на уровне поясицы в нижней части грудной клетки и расположены по обеим сторонам позвоночника. Поблагодарите их за то, что они фильтруют вашу кровь, освобождая ее от отходов, и поддерживают водный баланс тела. Почувствуйте, как они охлаждаются, становятся более свежими и чистыми. Улыбнитесь надпочечникам, которые находятся над вашими почками. Они вырабатывают адреналин и некоторые другие гормоны. Почувствуйте, как под действием энергии улыбки и всех накопленных добродетелей любые страхи преобразуются в мягкость и доброту.
10. Половые органы: Направьте энергию улыбки в область половых органов, в нижнюю часть брюшной полости.

*Женщины:* У женщин область половых органов известна под названием «Дворца Яичников» и находится примерно на три дюйма ниже пупка, посередине между яичниками. Улыбнитесь и направьте накопленную энергию по спирали вниз, в яичники, матку и влагалище. Поблагодарите яичники за то, что они вырабатывают гормоны и снабжают вас половой энергией. Переместите объединенную энергию — половую, энергию улыбки и энергии добродетелей — вверх к пупку и направьте ее по спирали вокруг этой точки.

*Мужчины:* Мужские половые органы известны под названием «Дворца Спермы» и находятся на полдюйма выше основания пениса, в области предстательной железы и семенных пузырьков. Улыбнитесь и направьте накопленную энергию по спирали вниз, к предстательной железе и яичкам. Поблагодарите их за то, что они вырабатывают гормоны и обеспечивают вас половой энергией. Переместите, объединив вместе, половую энергию, энергию улыбки и энергии добродетелей к пупку и направьте ее по спирали вокруг этой точки.

*Примечание:* Возвращая энергию к пупку для хранения, мысленно создавайте движение по спирали, чтобы концентрировать и удерживать ее в этом месте. Образовавшийся вихрь всасывает энергию подобно вакууму.

11. Глаза: Переведите внимание на глаза. Быстро пошлите улыбку в органы Передней Линии, проверив, не осталось ли в каком-то из них напряжения. Улыбайтесь любому напряжению, пока вы от него не избавитесь.

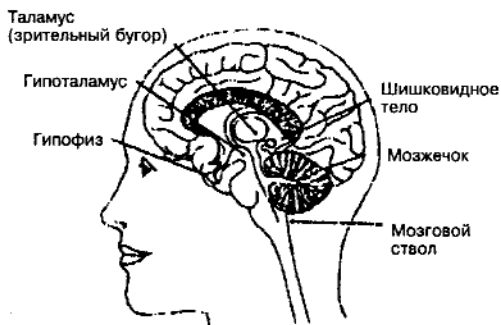


### В. Улыбайтесь кишечному тракту: Средняя Линия

1. Желудок: Еще раз осознайте энергию улыбки в глазах и межбровье, позволив этой энергии опуститься в рот. Осознайте язык и поведите языком во рту, чтобы усилить выделение слюны. Поднимите язык к верхнему нёбу, напрягите мышцы щек и быстро и энергично проглотите слюну, издав глотательный звук. Воспользовавшись Внутренней Улыбкой, направьте слюну через пищевод в желудок, который находится слева под грудной клеткой. Поблагодарите желудок за то, что он переваривает пищу, и почувствуйте, как по мере поступления в него энергии он расслабляется.
2. Тонкий кишечник: Улыбнитесь тонкому кишечнику — он находится посередине верхней части брюшной полости. Поблагодарите его за то, что он впитывает питательные вещества.
3. Толстый кишечник: Улыбнитесь толстому кишечнику, который окружает тонкий сверху и с обоих боков, а также прямой кишке. Поблагодарите толстый кишечник за удаление отходов.
4. Мочевой пузырь и мочеиспускательный канал: Направьте энергию улыбки в мочевой пузырь, который находится сразу за лобковой костью, и в мочеиспускательный канал. Поблагодарите эти органы за то, что они собирают и выводят мочу.
5. Глаза: Переведите внимание на глаза. Быстро пошлите улыбку в органы Средней Линии, проверив, не осталось ли в каком-то из них напряжения. Улыбайтесь любому напряжению, пока вы от него не избавитесь.

### С. Улыбайтесь позвоночнику: Задняя Линия

1. Глаза: Опять переведите внимание на глаза и втяните больше энергии в глаза и в межбровье.
2. Железы внутренней секреции и мозг: Активизируйте выделение слюны и энергично проглотите слюну, нажимая языком вверх, чтобы направить поток энергии в мозг. Втяните энергию улыбки через глаза и межбровье. Пошлите улыбку гипофизу, который находится за межбровьем, на расстоянии трех-четырёх дюймов. Почувствуйте, как он расцветает. Улыбнитесь таламусу, который находится непосредственно над спинным мозгом, за шишковидным телом, чуть выше его, и гипоталамусу, находящемуся у основания третьего желудочка мозга. Улыбнитесь шишковидному телу под теменем. Почувствуйте, как эти железы набухают и увеличиваются. Улыбнитесь левому и правому полушарию мозга, чтобы они уравновесились и получили питание.
3. Позвоночный столб: Улыбнитесь среднему мозгу и мозжечку, а также первому шейному позвонку у основания черепа. Направьте энергию улыбки вниз, через все позвонки, к основанию позвоночника. (Позвоночник состоит из семи шейных, двенадцати грудных и пяти поясничных позвонков; основание позвоночника включает крестец и копчик.) Диски под каждым позвонком становятся мягче, позвоночник расширяется и удлиняется. В спине появляется чувство освобождения и комфорта.
4. Задняя Линия: Опять переведите внимание на глаза. Быстро пошлите улыбку вниз по всей Задней Линии. Это упражнение существенно увеличивает поток спинномозговой жидкости и успокаивает нервную систему. Все ваше тело расслабится.



### Д. Посылайте улыбку вниз по всей длине тела

Все тело: Начните опять с глаз и быстро направьте Внутреннюю Улыбку вниз по Передней, Средней и Задней Линиям. Когда вы приобретете некоторый опыт, направляйте улыбку по всем трем Линиям одновремен-



но, осознавая при этом все органы и позвоночник. Почувствуйте, как энергия опускается по всей длине вашего тела, подобно водопаду любви и покоя. Ощутите, как по мере успокоения тела расслабляются мышцы, кожа и кости.

### Е. Собрание и хранение энергии в области пупка

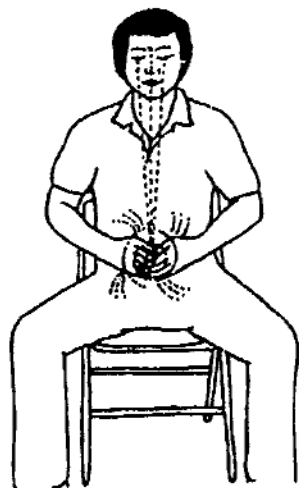
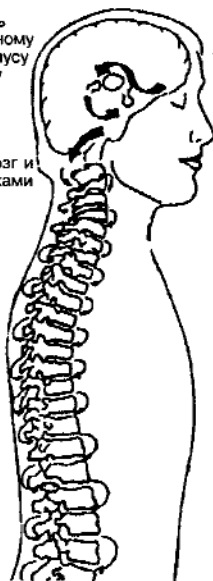
В конце практики очень важно сохранить накопленную энергию в пупке. Причиной большинства неблагоприятных эффектов медитации служит слишком большое количество *ци*, оставшееся в голове или в сердце. Втяните эту энергию в пупок, безопасное ее хранение в этой области предот-

2. Улыбнитесь шишковидному телу, таламусу и гипофизу

4. Пошлите улыбку в спинной мозг и между дисками

3. Улыбнитесь обоим полушариям мозга

1. Улыбнитесь межбровью и глазам



вратит подобные проблемы.

Чтобы собрать энергию, концентрируйтесь на области пупка, направив внимание примерно на полтора дюйма вглубь своего тела. Потом начинайте мысленно направлять энергию по спирали, с каждым витком отходя дальше от центра, пока не закончите 36-й виток. Направляя энергию по расходящейся спирали, не выходите выше диафрагмы или ниже лобковой кости (сначала для направления спирали можно воспользоваться пальцем). После этого сделайте 24 витка в обратном направлении, к пупку.

*Мужчины:* Положите обе ладони на область пупка, левую поверх правой. Начинайте раскручивать спираль вниз вправо (по часовой стрелке), всего 36 раз.

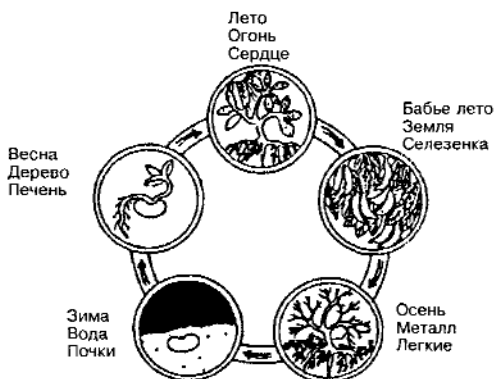
**Женщины:** Положите обе ладони на область пупка, правую поверх левой. Начинайте раскручивать спираль вниз влево (против часовой стрелки), всего 36 раз.

**Мужчины и женщины:** После этого сделайте 24 витка в обратном направлении, к пупку (мужчины против часовой стрелки, женщины по часовой стрелке). С каждым витком приближайтесь к пупку. Этим вы завершаете Внутреннюю Улыбку и должны чувствовать увеличение потока ци.

## 2. Внутренняя Улыбка для пробуждения энергии

Мы можем создать значительное количество энергии, направляя улыбку в мочевой пузырь, матку, яичники (яички и предстательную железу).

Слегка раскачиваясь, начните улыбаться своему мочевому пузырю, матке и яичникам (предстательной железе и яичкам). Мысленно представьте себе эти органы и соединитесь с ними. Почувствуйте, как они соединяются с головным мозгом и их энергия поднимается вверх по позвоночнику, чтобы питать мозг. Представьте себе большой голубой океан и огонь, горящий под этим океаном. Увидьте мысленным взором прекрасный голубой свет, поднимающийся из океана. С улыбкой направьте этот голубой свет в мочевой пузырь, матку и яичники (яички), а также в почки, внося в них доброту и покой. Почувствуйте, как голубой свет расширяет эти органы. Пусть этот голубой свет, с его мягкостью и спокойствием, распространится по всему телу, особенно в печень. Почувствуйте, как он питает энергией печень.



Цикл Творения

Улыбнитесь своей печени. Представьте себе печень и соединитесь с ней. Увидьте мысленным взором зеленый свет. Улыбнитесь и направьте этот целительный зеленый свет вместе с добротой в печень. Почувствуйте, как под действием зеленого света печень расширяется. Пусть она излучает этот свет во все органы, особенно в сердце.

Улыбнитесь своему сердцу. Мысленно представьте себе сердце и соединитесь с ним. Осознайте красный свет, это свет восходящего над океаном солнца. С помощью улыбки направьте этот красный свет в сердце, посылая вместе с ним любовь, терпение и внутреннюю радость. Почувствуйте, как под действием красного света и любви сердце расширяется. Пусть сердце излучает этот свет во все тело, особенно в желудок, селезенку и поджелудочную железу. Почувствуйте, как красный свет питает энергией сердце.

Улыбнитесь своему желудку, селезенке и поджелудочной железе. Мысленно представьте себе эти органы и соединитесь с ними. Представьте себе прекрасные чистые лучи восходящего солнца «бабьего лета», уравновешенные и исполненные гармонии, — золотой свет. С помощью улыбки направьте этот золотой свет в желудок, селезенку и поджелудочную железу. Почувствуйте покой, безмятежность, сконцентрированность. Пусть лучи золотого света проникают во все тело, особенно в легкие. Почувствуйте, как золотой желтый свет питает энергией легкие.

Улыбнитесь легким. Мысленно представьте себе легкие и соединитесь с ними. Представьте себе свежий, чистый белый свет высоких гор, почувствуйте его запах. Улыбнитесь, направляя этот свет в легкие, нос, кожу и толстую кишку. Пусть он распространится по всему телу, особенно в почки.

Повторите этот цикл Внутренней Улыбки трижды. Потом соберите энергию улыбки в мочевом пузыре, матке (предстательной железе) и дайте ей подняться по позвоночнику к мозгу. Удержите там эту энергию. Почувствуйте, как эта энергия улыбки питает мозг, позвоночник, все органы, железы и нервы вашего тела и как мышцы соединяются с нервами. Отдохните. Сконцентрируйтесь на энергии в мозге и в позвоночнике. Почувствуйте, как расширяется энергия в мозге и осознание.

### 3. Внутренняя Улыбка для расслабления и уравнивания эмоций

Обычно мы начинаем с сердца, потому что сердце рождает множество сильных эмоций, в частности такие эмоции, как любовь и ненависть. Когда вы будете улыбаться сердцу, иногда может всплыть ненависть или раздражительность. Если вы будете продолжать посылать в сердце улыбку, вы почувствуете, как эти чувства очень быстро сменяются внутренней радостью, любовью и счастьем. Если человек не чувствует любви, внутренней радости и счастья, ничто не сможет сделать его счастливым.

В отрицательных эмоциях нет ничего плохого, пока вы осознаете их и знаете, как их трансформировать. В этом случае вы помешаете залипанию энергии в органах. Необходимо уметь находить равновесие. Такие эмоции, как ненависть, гнев, раздражительность, страх, будут возникать всегда. Вы должны наблюдать, осознавать их и постоянно обуздывать, так чтобы они не могли слишком разрастись и начать блокировать энергию во внутренних органах и других частях вашего тела.

Если вы будете продолжать выполнять медитации Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков и развивать энергию добродетелей (чистый свет) в органах своего тела, в конце концов в них не останется места для этих негативных энергий (эмоций).

Начните медленно раскачивать свое тело, особенно позвоночник, и улыбнитесь своему сердцу. Почувствуйте в сердце любовь, внутреннюю радость и счастье и распространите эту любовь и счастье на всю Вселенную, дав им умножиться. Продолжайте распространять безусловную любовь, внутреннюю радость и счастье из сердца во Вселенную и почувствуйте, как они, умножившись, возвращаются в ваше сердце вместе с красным светом. Пусть этот свет сияет в вашем сердце, освещая каждый орган тела подобно солнечному свету. Если поднимется чувство ненависти, пошлите с улыбкой любовь и счастье этому чувству, и в конце концов его энергия тоже превратится в энергию любви и счастья.

Улыбнитесь желудку, селезенке и поджелудочной железе и посмотрите, нет ли в них беспокойства. Вдохните золотой желтый свет, ощущение открытости, ясности силы Земли, гармонии и центрированности. Примите свои беспокойства, уравнив их добродетелью открытости, ясности и центрированности.

Улыбнитесь легким и посмотрите, нет ли в них грусти. Вдохните чистый, белый свет, мужество силы Металла. Примите грусть и уравновесьте ее мужеством.

Улыбнитесь почкам и мочевому пузырю и посмотрите, нет ли там страха. Представьте себе, как солнце освещает океан, как океан начинает излучать голубой свет. Вдохните этот голубой свет и мягкость и покой силы Воды. Примите страх и уравновесьте его этой мягкостью и покоем.

Улыбнитесь печени и посмотрите, нет ли там гнева, обиды, разочарования. Мысленно представьте себе лес, освещенный ярким солнцем. Вдохните исходящий от него зеленый свет и доброту и щедрость силы Дерева. Примите гнев и уравновесьте его добротой и щедростью.

Повторите эту Внутреннюю Улыбку еще дважды, расслабив и уравновесив свои эмоции и преобразовав в конечном счете «отрицательные эмоции» в энергию добродетелей.

### **Ежедневная практика**

Медитацию Внутренней Улыбки лучше всего выполнять сразу после пробуждения. В результате вы лучше проведете весь день. Если вы любите свое тело, вы больше будете любить других людей и ваша работа станет более эффективной. Когда вы освоите эту медитацию, вам будет достаточно пяти-десяти минут, чтобы направить улыбку во все органы своего тела. Старайтесь сохранять ощущение Внутренней Улыбки на протяжении всего дня. Все время напоминайте себе об этом ощущении, потому что это наилучшее в мире средство для снятия стресса.

### **Поле улыбающейся ауры: разновидность защиты**

Мы окружены тонкими энергиями, или «психическими силами», которые влияют на нашу жизнь. Хотя большинство людей не видит этих сил, они оказывают большое влияние в первую очередь на наше здоровье и благополучие.

Негативные психические энергии людей, которые нас окружают, могут служить причиной стрессов и болезней. Если человек испытывает по отношению к вам сильные эмоции, психическая энергия, связанная с его мыслями и чувствами, может нарушать ваши энергии, подвергая опасности ваше здоровье. «Улыбающаяся Аура» — это прекрасная эманация наших высших энергетических частот, защищающая нас от негативных вибраций других людей. Практика Внутренней Улыбки усиливает эту

Улыбающуюся Ауру. Продолжая осознавать улыбающуюся энергию, особенно в межбровье, на лице, в области носа, вы усиливаете Поле Улыбающейся Ауры вокруг своего тела. Это поможет вам защитить себя от негативных вибраций, которые создают окружающие вас люди, сами не подозревая об этом. Поле Улыбающейся Ауры может также помочь вам трансформировать свои негативные энергии в позитивную жизненную силу. Например, если вы испытываете гнев, поддерживающая вас энергия улыбки позволит вам улыбаться этой эмоции до тех пор, пока она не рассеется и не преобразуется в доброту. По мере приобретения опыта вы сможете использовать эту силу, чтобы обращать ненависть в любовь, грусть в мужество, страх в доброту и мягкость. Со временем этот процесс станет автоматическим.



## Шесть Целительных Звуков

### Теория

Получив, благодаря внутренним практикам, доступ к знаниям Вселенной, даосы обнаружили, что каждый здоровый орган связан с конкретным звуком, цветом и качеством энергии. Эмоциональные проблемы, загрязнение среды, некачественная пища, травмы и слишком большие физические нагрузки могут вызвать перегрев внутренних органов, что приводит к их ослаблению. В результате изменяются свойственные каждому органу частота звука, цвет и качество энергии. Шесть Целительных Звуков и соответствующие позы помогают восстановить, уравновесить и очистить жизненно важные органы тела, откорректировав все эти факторы. Кроме того, они стимулируют течение *ци* в теле, что улучшает жизнестойкость и здоровье в целом.

Шесть Целительных Звуков и соответствующие позы помогают освободиться от всякого избыточного тепла, которое может попасть в охлаждающие сумки, окружающие каждый орган. Если вы, приняв надлежащую позу, будете едва слышно произносить звуки, их вибрации перераспределят избыточное тепло, переместив его в более холодные области тела, где оно может быть использовано или храниться, не причиняя вреда. Когда энергии органов уравновешены, у вас появляется хорошая основа для создания и питания энергий добродетелей. Это помогает поддерживать равновесие *ци* во всей системе.

ПРИМЕЧАНИЕ: Типичные побочные явления этой практики — зевота, отрыжка или выход кишечных газов. Все это полезные явления, они свидетельствуют о перемещении энергии.

## Практика

### А. Звук Легких

Звук *легких* — это звук Металла. Он похож на вибрации колокола и активизирует *ци* легких.

Взаимодействующий орган: толстый кишечник.

Элемент: Металл.

Время года: осень.

Цвет: белый.

Эмоции: грусть и печаль.

Добродетели: мужество и добродетельность.

Связанные ощущения: запах (нос) и осязание (кожа).

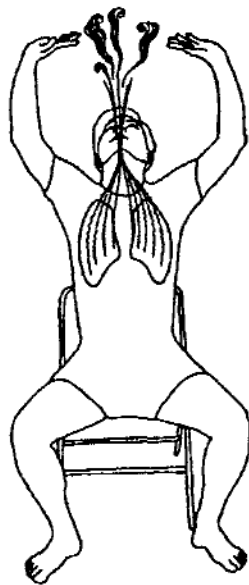
Вкус: жгучий.

Связанные части тела: грудная клетка, внутренние части рук, большие пальцы рук.

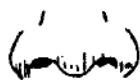
Звук: СССССССС (язык за зубами).

Упражнение:

1. Сядьте, держа спину прямо, тыльные стороны рук положите на колени, глаза закройте. Улыбнитесь своим легким. Осознайте качество энергии в легких. Мыс-



ленно представьте себе белый свет, свежий и чистый, как энергия гор, и услышите металлический звук.



2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и поднимите руки перед собой, ладонями к легким. Когда руки поднимутся до уровня глаз, начинайте разворачивать ладони таким образом, чтобы, достигнув верхнего положения, они были обращены кверху и совершаемый ими толчок был направлен вверх. Пальцы рук направлены друг на друга. Локти держите округленными и не напрягайте руки. Соедините челюсти так, чтобы зубы мягко касались друг друга, а губы были слегка приоткрыты. Медленно выдыхайте воздух сквозь зубы со звуком «СССССССС». Вначале можно произносить *Звук Легких* вслух, но в конечном счете вы должны это делать едва слышно. Почувствуйте, как этот звук начинает перемещать *ци* в легкие и, по мере сжатия окружающих легкие сумок, изгонять из легких всякое избыточное тепло и токсины.



*Примечание:* «едва слышно» означает, что вы произносите звук настолько тихо, что только вы можете его слышать и ощущать вибрации в легких. Выдох должен быть медленным и полным. Слово «сумки» относится к слоям тканей, называемым фасциями, которыми окружен каждый орган.

3. Сделав полный выдох, разверните ладони и зачерпните белый свет. Вылейте этот белый свет через макушку в легкие. Опустите руки, задержав их перед легкими и посылая в легкие яркий белый свет и мужество.
4. Верните руки на колени, ладонями вверх. Отдохните, закройте глаза и осознайте свои легкие. Улыбнитесь им и представьте себе, что вы все еще продолжаете произносить *Звук Легких*. Почувствуйте, как распространяются вибрации звука, очищая энергию легких. Дышите нормально, представляя, как ваши легкие излучают сияющий белый свет. Это укрепит легкие и активизирует в них мужество. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как свежая белая энергия Металла вытесняет избыточное тепло, токсины и угнетенную энергию.
5. Культивируйте добрые эмоции. Это наиболее важная часть практики. Уделите ей столько времени, сколько вам нужно, чтобы установить контакт со своими органами. Когда вы избавитесь от избыточного тепла и позволите белой энергии Металла распространиться в легкие, появится место для добрых эмоций. Преобразуя грусть и печаль, скон-



центрируйтесь на чувстве доброжелательности и мужества. Закончив упражнение, примите прямую, мужественную позу, чтобы вы могли ощутить это мужество, и как можно дольше поддерживайте ощущение *Звука Легких*. Старайтесь делать то же самое в повседневной жизни.

6. Повторите *Звук Легких* шесть раз. Если вас вдруг охватила грусть, вы простужены, у вас повысилась температура, болят зубы, в случае астмы, эмфиземы легких или депрессии можно повторять упражнение 6, 9, 12 или 24 раза.

### В. Звук Почек

*Звук Почек* — это звук Воды, и он активизирует *ци* почек.

Взаимодействующий орган: мочевой пузырь.

Элемент: Вода.

Время года: зима.

Цвет: синий.

Эмоции: страх.

Добродетели: мягкость, спокойствие, alertность.

Связанные ощущения: слух (уши), кости.

Вкус: соленый.

Связанные части тела: боковые части стоп, внутренние части ног, грудная клетка.

Звук: ЧЬЮУУУУУУУУ (губы округлены, как при задувании свечи).

Упражнение:

1. Сядьте, держа ноги прямыми, кисти лежат на коленях, тыльной стороной вниз, глаза закрыты. Улыбнитесь своим почкам. Осознайте качество энергии почек. Мысленно представьте себе голубой свет — свет солнечных лучей над океаном.
2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и сведите ноги вместе, так чтобы лодыжки и колени соприкасались. Наклонитесь вперед и охватите руками колени, соединив пальцы рук в за-



мок. Наклоняя корпус вперед, подтяните верхние части рук к нижней части спины (это позволит вам выпятить спину в области почек). Одновременно запрокиньте голову немного вверх, так чтобы взгляд был направлен прямо вперед, продолжая подтягивать верхние части рук к нижней части спины. Ощутите натяжение в спине. Округлите губы и сделайте медленный выдох со звуком «ЧЬЮУУУУУ», как будто вы задуваете свечу. Одновременно втяните живот, подталкивая его в сторону почек. Сначала вы будете произносить *Звук Почек* вслух, но в конце концов вы научитесь делать это едва слышно. Почувствуйте, как звук начинает перемещать ци в почки; по мере сжатия окружающих почки сумок избыточное тепло и токсины изгоняются из почек.



3. Полностью закончив выдох, сядьте прямо, разведите ноги, поднимите руки над макушкой и зачерпните голубой свет. Вылейте этот голубой свет на свое тело и, в частности, в почки. Опустите руки и положите ладони на почки. Излучайте в почки голубой свет, мягкость и спокойствие.
4. Положите опять руки на колени, ладонями вверх. Отдохните, закрыв глаза и осознавая свои почки. Прислушайтесь к почкам. Улыбнитесь им и представьте себе, что вы все еще произносите *Звук Почек*. Ощутите, как вибрации этого звука, распространяясь, очищают энергию почек. Дышите нормально; увидите холодный голубой свет, излучаемый вашими почками. Это укрепит почки, усилив в них мягкость и спокойствие. Попробуйте почувствовать, как с каждым вдохом голубая энергия Воды заменяет энергию избыточного тепла, токсинов и страха.
5. Культивируйте добрые эмоции. Это самая важная часть практики. Уделите столько времени, сколько вам нужно, чтобы установить контакт со своими почками. Когда вы избавитесь от избыточного тепла и дадите возможность холодной голубой энергии Воды распространиться в почках, появится место для развития хороших эмоциональных качеств. Преобразуя страх, сконцентрируйтесь на ощущениях мягкости, спокойствия и alertности. Почувствуйте также, как мягкость и доброта расслабляют нижнюю часть спины. Постарайтесь удержать ощущение этой энергии как можно дольше после каждого занятия, а также в повседневной жизни.

6. Повторите упражнение от трех до шести раз. Его можно повторять больше, чтобы унять страх, усталость, головокружение, звон в ушах или боль в спине.

### С. Звук Печени

Звук Печени — это звук Дерева, он активизирует *ци* печени.

Взаимодействующий орган: желчный пузырь.

Элемент: Дерево.

Время года: весна.

Цвет: зеленый.

Эмоция: гнев.

Добродетель: доброта.

Связанные ощущения: зрение (глаза), слезы.

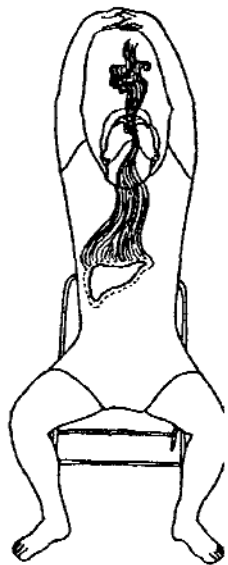
Вкус: кислый.

Связанные части тела: внутренняя часть ног, паховая область, диафрагма, ребра.

Звук: ШШШШШШШШШШ (язык у нёба).

Упражнение:

1. Сядьте удобно, спина прямая, ладони на коленях, тыльной стороной вниз, глаза закрыты. Посылайте улыбку печени, пока не почувствуете, что вы установили с нею контакт. Осознайте качество энергии в печени. Мысленно представьте себе лес, большой зеленый лес. Представьте себе освещающие его солнечные лучи, рождающие жизненную силу зеленого света.
2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и разведите руки в стороны, ладонями кверху. Медленно поднимите руки к макушке, следуя глазами за их движением. Сплетите пальцы и поверните сплетенные руки ладонями к потолку. Сделайте толчок основаниями ладоней вверх и растяните руки, начиная от плеч. Локти при этом оттягивайте назад. Слегка наклонитесь влево, чтобы вызвать мягкое растяже-





Элемент: Огонь.

Время года: лето.

Цвет: красный.

Эмоции: вспыльчивость, высокомерие, жестокость.

Добродетели: радость, благородство, искренность.

Связанные ощущения: язык, речь.

Вкус: горький

Связанные части тела: подмышки, внутренняя часть рук.

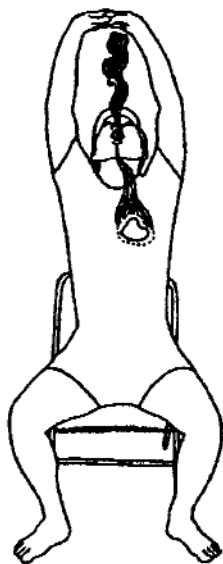
Звук: ХХХАУУУУУУ (рот широко открыт).

Упражнение:

1. Примите удобное положение сидя, спина прямая, тыльные поверхности ладоней покоятся на коленях, глаза закрыты. Посылайте улыбку сердцу, пока не почувствуете, что вы установили с ним контакт. Осознайте качество энергии в сердце. Мысленно представьте себе восход солнца над океаном — красный свет.

2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и примите то же положение, что для Звука Печени. Но в отличие от предыдущего упражнения, слегка наклонитесь вправо, чтобы осторожно натянуть область против сердца, которое находится чуть левее середины грудной клетки. Откройте рот, округлите губы, медленно произнесите на выдохе звук «ХХХАУУУУУУ», сначала громко, потом в конечном счете — едва слышно. Почувствуйте, как звук начинает перемещать энергию в сердце и как по мере сжатия околосердечной сумки из сердца изгоняются избыточное тепло и токсины.

3. Закончив выдох, сядьте прямо, разведите руки и зачерпните красный свет. Вылейте этот красный цвет на свое тело и в сердце. Медленно опустите руки вниз, ладонями наружу. Опять зачерпните красный свет и поднесите обе руки к сердцу, посылая в сердце красный свет, любовь и внутреннюю радость.



4. Верните руки на колени, ладонями кверху. Отдохните, закройте глаза и осознайте сердце. Улыбнитесь своему сердцу и вообразите, что вы все еще продолжаете проносить Звук Сердца. Почувствуйте, как распространяются вибрации этого звука, очищая энергию сердца. Дышите нормально, увидите, как ваше сердце светится красным светом Огня. Это поможет вам укрепить сердце и активизировать в нем такие добродетели, как любовь, внутренняя радость и искренность. Постарайтесь ощутить, как с каждым вдохом этот теплый красный свет вытесняет из сердца избыточное тепло, токсичную энергию, вспыльчивость, высокомерие и ненависть.
5. Культивируйте добрые эмоции. Это самая важная часть упражнения. Уделите столько времени, сколько вам нужно, на то, чтобы установить контакт со своим сердцем. Когда вы освободитесь от избыточного тепла и дадите возможность энергии красного света распространиться по вашему сердцу, освободится место для развития добрых эмоций. Почувствуйте, как ваше сердце излучает любовь, радость, благородство и уважение. Почувствуйте, как ненависть, высокомерие или раздражительность превращаются в энергию любви по мере того, как в вашем сердце расцветает искренность, благородство и уважение. Постарайтесь после окончания упражнения как можно дольше удержать ощущение Звука Сердца.
6. Повторите все описанные этапы три-шесть раз. Чтобы избавиться от ангины, герпеса, опухоли десен или языка, нервозности, депрессии и болезней сердца, число повторений увеличьте.



### Е. Звук Селезенки

Звук Селезенки — это звук Земли, активизирующий энергию желудка, поджелудочной железы и селезенки.

Взаимодействующие органы: поджелудочная железа, желудок.

Элемент: Земля.

Время года: бабье лето.

Цвет: желтый.

Эмоция: беспокойство.

Добродетели: беспристрастность, открытость.

Связанные ощущения: вкус.

Вкус: сладкий, нейтральный.

Связанные части тела: губы, рот.

Звук: XXXUUUUUU (идущий из горла, гуттуральный).

Упражнение:

1. Сядьте удобно, спину держите прямо, тыльные поверхности рук покоятся на коленях, глаза закрыты. Посылайте улыбку желудку и селезенке, пока не почувствуете, что вы установили с ними контакт. Осознайте качество энергии в желудке и селезенке. Мысленно представьте себе желтый свет, устойчивый, насыщенный золотой свет бабьего лета.
2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза, переместите руки на переднюю часть туловища, поместив оба средних пальца слева под грудью. Посмотрите вверх и слегка надавите пальцами под грудной клеткой, подталкивая желудок или селезенку к спине, а среднюю часть спины как бы отталкивая назад, одновременно делая выдох и громко, а в конечном счете едва слышно произнося звук «XXXUUUUUUUU». Это более гуттуральный, или «горловой», звук, чем Звук Почек. В отличие от звука, который возникает, когда вы задуваете свечу, этот звук исходит скорее не изо рта, а изнутри грудной клетки. Почувствуйте, как Звук Селезенки заставляет вибрировать голосовые связки. Почувствуйте, как этот звук начинает перемещать энергию в желудок и селезенку и как, по мере сжатия сумок, окружающих желудок и селезенку, из них изгоняется все избыточное тепло и токсины.
3. Закончив выдох, поднимите руки над макушкой и зачерпните желтый свет. Вылейте этот свет на себя, пусть он струится по вашему телу, в желудок и селезенку. Опустите руки и поднесите их к желудку и (или) селезенке, излучая в них желтый свет, беспристрастность, открытость и устойчивость.
4. Опять положите руки на колени, ладонями кверху. Отдохните, закройте глаза и осознайте желудок и селезенку. Улыбнитесь им и вообразите, что вы все еще произносите Звук Селезенки. Почувствуйте, как виб-



рации этого звука перемещают и очищают энергию в желудке и селезенке. Дышите нормально и увидите мысленным взором, как ваш желудок и селезенка светятся желтым светом. В результате эти органы укрепятся и уравниваются, в них активизируется открытость, беспристрастность. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как теплый желтый свет вытесняет из желудка и селезенки избыточное тепло, токсичную энергию и всякое беспокойство.

5. Культивирование добрых эмоций. Это самая важная часть упражнения. Уделите столько времени, сколько вам нужно, тому, чтобы установить контакт с желудком и селезенкой. Когда вы освободитесь от избыточного тепла и дадите возможность распространиться в них желтой энергии Земли, появится место для возникновения добрых эмоций. Почувствуйте, как любое волнение в этих органах трансформируется в беспристрастность, открытость, уравновешенность. Постарайтесь удержать ощущение *Звука Селезенки* как можно дольше после того, как вы закончите упражнение.
6. Повторите все этапы от трех до шести раз. Если вы хотите избавиться от расстройства пищеварения, тошноты или диареи, число повторения следует увеличить.

### *Г. Звук Тройного Обогревателя*

Тройной Обогреватель связан с тремя энергетическими центрами тела: верхняя часть (мозг, сердце и легкие) горячая; средняя часть (печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка) теплая; нижняя часть (толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь и половые органы) холодная. Звук «ХХХИИИИИИИИИИ» уравнивает температуры трех уровней, переносит горячую энергию к нижнему центру и поднимая холодную к верхним. В частности, горячая энергия из области сердца движется в более холодную область половых органов, а холодная энергия нижней части живота — вверх, в область сердца.

#### Упражнение:

1. Откиньтесь на спинку стула. Поднимите руки вверх, соберите *ци* и поднесите руки к лицу. Когда вы делаете выдох, руки медленно движутся вдоль тела вниз, перемещая энергию от макушки к стопам.
2. Сделайте полный вдох во все три полости: грудную клетку, солнечное сплетение и нижнюю часть живота; после этого пол-





ностью выдохните воздух. На выдохе едва слышно произносите звук «ХХХИИИИИИИИИ», пока не станет плоской сначала грудная клетка, затем область солнечного сплетения и наконец нижняя часть живота. Представьте себе, как большой каток выдавливает из вас воздух, опускающая горячую энергию вниз, по мере того как руки переменяются от головы до Нижнего Даньтяня.

3. Отдохните и сконцентрируйтесь. Когда вы закончите выдох, сосредоточьте внимание на всем пищеварительном тракте.



4. Повторите все этапы три-шесть раз. Чтобы избавиться от бессонницы и напряжения, количество повторений увеличьте.

*Примечание:* Это упражнение можно выполнять лежа, чтобы облегчить процесс засыпания.

## Ежедневные занятия

1. Мы рекомендуем практиковать *Шесть Целительных Звуков* перед тем, как ложиться спать. Это помогает расслабить тело, способствует хорошему сну, охлаждению любого перегретого органа. Эти звуки можно использовать также для того, чтобы усилить действие любого другого даосского упражнения. Для предотвращения болезней и поддержания хорошего здоровья повторяйте каждое из описанных выше упражнений трижды. Когда вы освоите эту технику, вся процедура будет занимать у вас не более десяти-пятнадцати минут.
2. Ложась спать, избавьтесь от всех отрицательных эмоций, освободив место для положительных. Когда вы освободитесь от умственной активности, чтобы соединиться со Вселенским Сознанием, у вас может возникнуть ощущение пустоты. Это поможет вам также избежать плохих снов; пока вы будете спать, ване тело, благодаря связи со Вселенской силой, получит новый заряд. Если у вас есть проблемы или болезни, если вы переживаете стресс, это наилучшее время, чтобы предоставить возможность Вселенскому Сознанию помочь вам найти решение или исцелиться. Проснувшись утром, пошлите внутрь улыбку и поищите ответы у себя внутри.

3. Если вас беспокоит какой-то орган или связанные с ним эмоции, ему можно уделить больше времени. Кроме того, можно делать упор на работу с каким-то органом на протяжении конкретного времени года. Например, весной стоит уделить больше внимания *Звуку Печени*.
4. Порядок *Шести Целительных Звуков* соответствует последовательности чередования времен года. Осенью начните практиковать *Звук Легких*, после чего переходите к *Звукам Почек, Печени, Сердца и Селезенки*. Заканчивайте практику *Звуком Тройного Обогревателя*.
5. Если вы во время работы почувствуете усталость или подавленность, выполните *Шесть Целительных Звуков*. В случае недостатка времени, ограничьтесь *Звуком Легких* и *Звуком Почек*.

# Медитация Исцеляющего Света

## 1. Подготовка к Микрокосмической Орбите (Медитация Исцеляющего Света)

### А. Подготовительный цигун

Если вы перед этим не делали никаких упражнений, начните с какого-нибудь подготовительного цигуна, например: легкое встряхивание тела; дыхание через позвоночник; открытие *Врат Жизни*. (Много подходящих упражнений можно найти в руководстве по цигун «Железная Рубашка».)

### В. Откройте позвоночник

Сядьте на стул, так чтобы ступни ног полностью касались пола, откройте паховую область и выровняйте позвоночник. Прodelайте несколько упражнений, чтобы открыть и освободить позвоночник:

- Шея Журавля, Шея Черепахи
- Раскачивание позвоночника

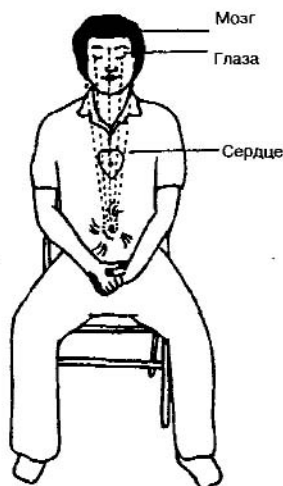
1. Раскачивайте позвоночник взад-вперед, начиная от седалищных костей (от тазобедренных суставов), как будто вы едете верхом. Почувствуйте, как активизируется позвоночник и нервы.

2. Переходите к легкому раскачиванию вправо-влево, тоже начиная от седалищных костей.

3. Посидите спокойно и почувствуйте, как ваш позвоночник открывается, освобождается и расслабляется. Ощутите приятное покалывание в позвоночнике, внутренних органах и железах внутренней секреции.

### С. Еще раз проверьте свою сидячую позу

Слегка прикройте глаза, языком коснитесь верхнего неба. Осознайте все, что вас окружает. Прочувствуйте ощущения в стонах, касающихся пола, в руках, охва-



тивших одна другую, ощутите стул, на котором вы сидите.

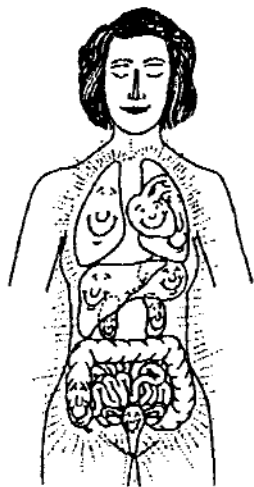
Осознайте звуки в комнате, снаружи помещения, звуки в своем теле. Обратите все чувства внутрь и сделайте свой ум пустым, переместив его в Дантиань.

Осознайте свое дыхание. Почувствуйте, как тело естественным образом расширяется при вдохе и сжимается при выдохе. Это помогает упражнять вены и артерии. Сохраняя это осознание, сделайте по меньшей мере 18—36 вдохов и выдохов.

#### *D. Расслабление с Внутренней Улыбкой*

Перед началом медитации «Микрокосмическая Орбита» сначала всегда следует расслабиться с помощью Внутренней Улыбки. Внутренняя Улыбка — очень эффективный способ глубокого успокоения всех частей тела, а также ума и установления контакта со своими положительными качествами. Такое расслабление важно для здоровья и хорошего самочувствия как лекарство от стресса, но это только начало даосской медитации, а не ее конечная цель. Говорят, что «любители медитируют для расслабления, профессионалы же расслабляются для медитации». Трудно достичь глубокого медитативного состояния, если тело и ум не расслаблены: прежде чем приступить к медитации «Микрокосмическая Орбита», сначала необходимо уделить достаточно времени Внутренней Улыбке.

Перед началом медитации «Микрокосмическая Орбита» всегда лучше послать улыбку всему телу, но, если у вас мало времени, вы можете выполнить хотя бы часть Внутренней Улыбки. На ранних стадиях следует фокусироваться на Передней, Средней и Задней Линиях Внутренней Улыбки. Однако для более продвинутой практики Микрокосмической Орбиты крайне важно сначала послать улыбку всем органам Передней Линии, чтобы активизировать энергии добродетелей, которые вы будете соединять с Вселенской силой, Космической силой и силой Земли. Если вы привлечете слишком много «сырой» энергии, не настроившись предварительно на частоты добродетелей, это может привести к «несварению ци».



## Е. Разогревание «Печи»

### 1. Активизируйте ци Даньтяня.

Даньтянь иногда называют Океаном ци. Согласно даосским представлениям и китайской медицине, когда океан полон, он начинает затоплять восемь дополнительных, или «чудесных» меридианов, а когда заполнены они, поток ци устремляется в двенадцать обычных меридианов. Управляющий и Функциональный каналы, которые вместе образуют Микрокосмическую Орбиту, — это два дополнительных меридиана. Поскольку «зарядным устройством» для этих двух меридианов является Даньтянь, «стартовым прыжком» для медитации Микрокосмической Орбиты может служить практика, которая позволяет активизировать ци Даньтяня.

- Положите обе руки на живот и, водя ими по кругу, выполните массаж толстого и тонкого кишечника. Отдохните и ощутите, как что-то движется внутри.
- 18—36 раз сделайте «дыхание кузнечных мехов», чтобы активизировать ци. Отдохните, накройте руками область пупка и почувствуйте внутри теплое пощипывание.
- Продолжайте держать обе руки на области пупка. Представьте себе что-нибудь такое, что заставило бы вас рассмеяться. Почувствуйте, как смех перемещается, активизируя ци в брюшной полости, особенно постарайтесь, чтобы смех стал более внутренним. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете внутри вибрации ци.
- Отдохните, пошлите улыбку в Даньтянь, соберите энергию и с помощью ума и глаз направьте ее по спирали, образуя прекрасный, теплый шар ци — огонь, солнце, сияющее над океаном.
- Потрите рука об руку, чтобы они разогрелись, после этого помассируйте крестец и обе почки. Повторите несколько раз, пока не почувствуете тепло.
- Накройте почки руками, чтобы собрать энергию в почках и конденсировать ее, направив во Врата Жизни. Ощутите приятное тепло во Вратах Жизни и огонь почек (огонь под морем).
- Положите правую руку на пупок, а левую — на Врата Жизни. Почувствуйте



огонь Даньтяня и почек. Соберите энергию. Ощутите приятный покой внутри.

## 2. Активизация половой энергии для усиления *ци* Даньтяня.

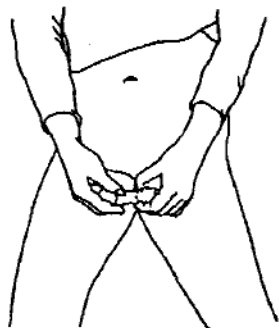
### Женщины:

- Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми. Положите руки на грудные железы и, надавливая руками, начинайте их массировать круговыми движениями, перемещая руки изнутри наружу. По верхней части грудных желез руки движутся внутрь, по нижней — наружу. Повторите 36—72 раза. Соберите энергию в сердечном центре.
- **Примечание:** Для женщин очень важно делать такой массаж ежедневно, поскольку он оказывает огромное влияние на менструальный цикл (интервалы между менструациями увеличиваются, а количество теряемой крови уменьшается).
- Измените направление движения рук и соберите силу в сосках. Осуществите связь со спиной, с обеими сторонами позвоночника, между остистыми отростками Т-5 и Т-6 (5-го и 6-го шейных позвонков) и соедините руки над почками.
- Выполните массаж, с легким встряхиванием, области почек, всего от 9 до 18 раз. Отдохните и почувствуйте, как почки становятся теплыми. Повторите массаж, встряхивание и отдых трижды.
- Положите руки на нижнюю часть живота и выполните массаж яичников и галии, начиная движения снизу по направлению внутрь, потом вверх, наружу, вниз и т. д. — всего 36 раз. Потом измените направление на противоположное и опять сделайте руками 36 кругов.
- Переведите руки вниз и накройте ладонями половой центр. Используя ум и глаза, слегка сожмите круговые мышцы радужки глаз и мышцы вокруг глаз. Почувствуйте, как они стимулируют мышцы влагалища, отверстие шейки матки и мышцу ануса, заставляя их также слегка сжаться. Это помогает собрать сексуальную энергию, которую вы активизировали.
- Сделайте небольшую паузу. Почувствуйте, как энергия распространяется на ваш половой центр.



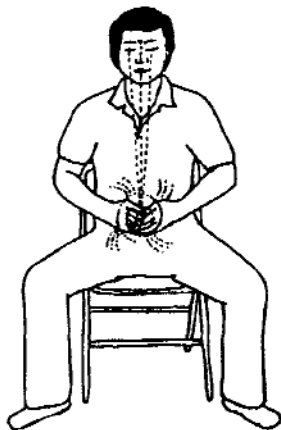
### Мужчины:

- Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми. Выполните массаж, с легким встряхиванием, области почек, всего от 9 до 18 раз. Отдохните и почувствуйте, как почки становятся теплыми. Повторите массаж, встряхивание и отдых трижды.
- Установите связь своих почек с половыми органами.
- Еще раз разотрите руки и начинайте массировать яички, от 36 до 72 раз. Отдохните и почувствуйте энергию.
- Поддерживая яички левой рукой, правой массируйте нижнюю часть живота, ведя руку вверх к пупку, потом вниз по часовой стрелке, от 36 до 81 раза. Поменяйте руки местами, изменив направление движения руки на противоположное. Теперь правая рука поддерживает яички, а левая массирует живот, совершая движения против часовой стрелки — 81 раз.
- Накройте руками половой центр. Используя силу ума и глаз, слегка сожмите круговые мышцы радужки глаз и мышцы вокруг глаз. Почувствуйте, как они стимулируют мышцы промежности ануса, заставляя их также слегка сжаться. Это помогает собрать сексуальную энергию, которую вы активизировали.
- Сделайте небольшую паузу. Почувствуйте, как энергия распространяется на ваш половой центр.



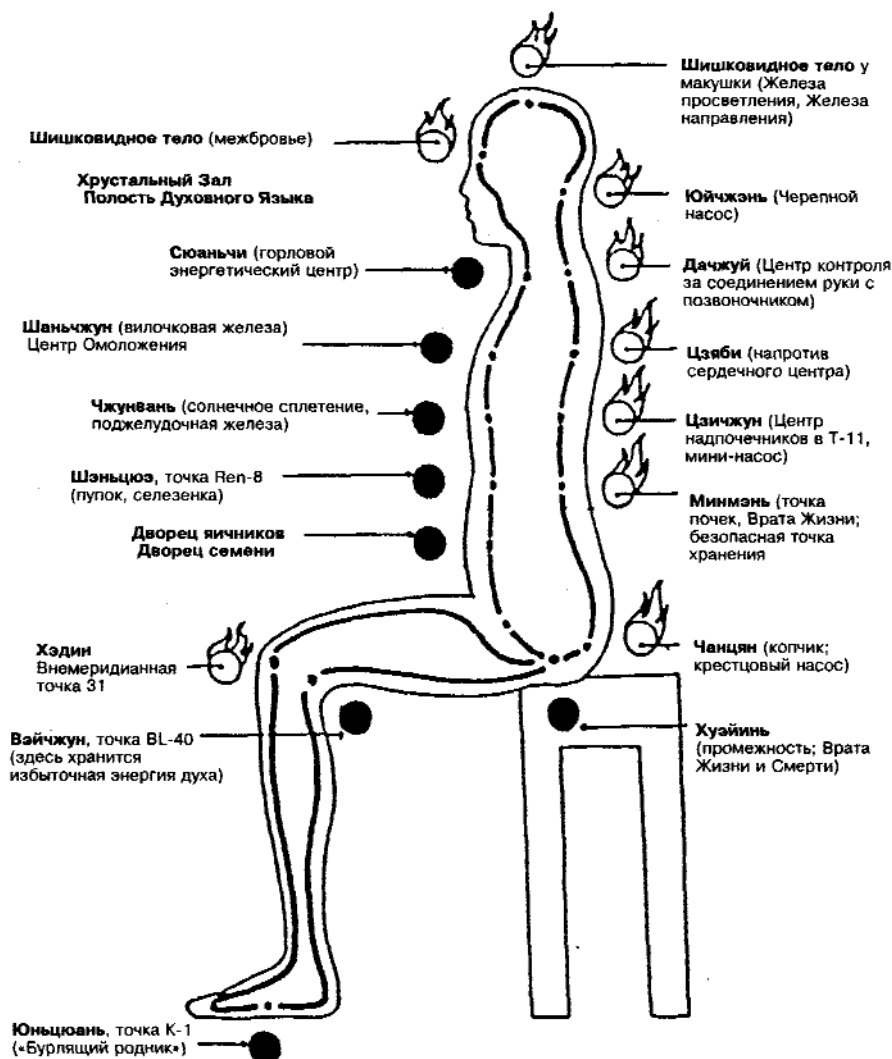
### 3. Собираение энергии в Даньтяне.

Положите ладони на половой центр и нижнюю часть живота. Слегка прикройте глаза и, используя силу ума и глаз, соберите и конденсируйте активизированную вами энергию. Фиксируйте ум (осознание) и чувства на *ци*, которая находится в Даньтяне. С помощью силы ума и глаз слегка сожмите мышцы радужек глаз и мышцы вокруг глаз. Вдохните и начинайте легонько подтягивать и закрывать половые органы и анус, пока не получите ощущение всасыва-



## Функциональный канал

## Управляющий канал



**Учитесь направлять ци по Микрокосмической Орбите. Язык касается неба, чтобы замкнуть кольцо Управляющего и Функционального каналов.**



ния. Выдохните и почувствуйте давление, которое создается в Даньтяне. Выдохните еще и почувствуйте, как вы удерживаете эссенцию своего дыхания в центре и как давление при этом возрастает. Почувствуйте, как Даньтянь наполняется *ци*, как эта энергия пульсирует и дышит у вас внутри. Почувствуйте, что ваш Даньтянь — это океан, по которому ходят волны.

Эту практику можно выполнять в любой момент. Всякий раз, ощутив усталость, просто обратите свой ум и глаза в Нижний Даньтянь и слегка сожмите половые органы и анус. Вы сразу же почувствуете приток энергии.

Для завершения Микрокосмической Орбиты важно хорошо ощущать давление *ци* в Даньтяне. Это основной источник *ци* в вашем теле, и если давление в этом резервуаре низкое, количество поступающей в каналы *ци* также будет небольшим. Поэтому вы не должны спешить. Если вы уделили немного времени вскармливанию *ци* и научитесь осознавать это место, Микрокосмическая Орбита откроется легко и естественно.

## 2. Медитация Исцеляющего Света; открытие Микрокосмической Орбиты

*Примечание.* В первом практическом разделе мы рекомендовали три метода для усиления ощущения *ци*: «сила глаз и ума», «прикосновение руки» и метод естественного дыхания. Существуют еще метод «мелких глотков воздуха» и метод глубокого медленного дыхания. Их можно использовать в различных сочетаниях для привлечения энергии к центрам Микрокосмической Орбиты. С помощью энергии глаз и ума вы можете закручивать и конденсировать *ци* в каждой точке, с помощью прикосновения рук — фокусировать осознание и перемещать *ци*. При этом всегда используйте правую руку, чтобы посылать энергию, и левую — чтобы получать. Наконец, глубокое медленное дыхание позволяет расширять и открывать центры. Дышите естественным образом в каждую точку. Дыхание должно быть глубоким, спокойным, равномерным, мягким и ровным.

### А. Перемещение энергии от пупка к промежности

1. Сначала положите обе ладони на пупок. Установите связь с *ци* внутри.
2. Затем, оставив правую ладонь на пупочном центре, левую положите на половые органы. Пусть излучаемая Даньтянем *ци* движется вниз, к половому центру. С помощью ума и глаз начинайте направлять эту энергию по спирали — 36 раз против часовой стрелки, чтобы расширить ее в половом центре, затем 36 раз по часовой стрелке, чтобы

конденсировать ее в этом центре. Пошлите энергию от правой руки к левой, представляя, как канал между этими точками по мере увеличения потока *ци* открывается все шире и шире. Почувствуйте, как вы устанавливаете связь.

Направляйте вдох в половой центр, заполняя его свежей энергией. Делая вдох, также представляйте, что вы направляете дыхание в половой центр, усиливая и пробуждая в нем энергию. Выдыхая, мысленно произнесите слово «*ци*» и фокусируйте ум на половом центре, чтобы увеличить в нем энергию. Повторите от 9 до 18 раз. Концентрируйтесь на половом центре, пока не почувствуете, что в нем аккумулируется *ци*. Ощутите линию энергии, идущей вниз от пупка к половому центру.



3. Переведите левую руку на промежность и коснитесь промежности тремя пальцами. Пусть энергия, излучаемая пупочным и половым центром, поступает вниз, к промежности. Посылайте энергию от правой руки к левой, мысленно представляя, как канал между этими точками с увеличением потока *ци* открывается, становясь шире. Направляйте энергию по спирали или вращайте шар *ци*, используя энергию ума и глаз, 36 раз против часовой стрелки и 36 раз по часовой стрелке.

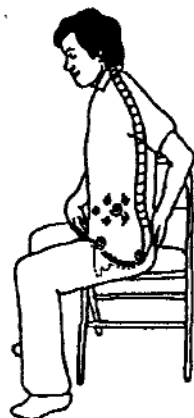
Вдохните и выдохните в промежность, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить количество этой энергии. Повторите 9—18 раз.

4. Соберите энергию в шар *ци* в Нижнем Даньтяне. Вращайте этот шар (диаметром 3—5 дюймов) сверху вниз, к основанию спицы — в том же направлении, в котором идет Орбита. Пусть он вращается быстро или медленно, как ему хочется. Этот вращающийся шар поможет за счет резонанса стимулировать течение энергии по Орбите. Опустите шар *ци* к промежности.

### ***В. Направление энергии вверх по позвоночнику***

1. Переведите левую руку на крестец или копчик. Положив ладонь на крестец, кончиком среднего пальца коснитесь копчика. Кончиками пальцев правой руки касайтесь полового центра.
2. Чтобы построить *Мост ци*, очень медленно, используя скорее силу ума, чем мышц, подтяните промежность, чтобы закрыть половые органы

(мужчины при этом должны почувствовать, как слегка приподнимаются яички и втягивается пенис; у женщин слегка сжимаются мышцы влагалища и матка). После этого слегка напрягите анус, подтягивая его к копчику. Наконец, слегка напрягите заднюю часть сфинктера между анусом и копчиком и почувствуйте, как вы, как будто через соломинку, маленькими глотками втягиваете энергию в копчик и крестец. Посылая энергию от правой руки к левой, представьте себе, как с увеличением потока *ци* шире открывается канал между этими точками. Пусть излучаемая пупком, половым центром и промежностью энергия поступает в копчик и крестец. Здесь, используя силу ума и глаз, направьте ее по спирали, 36 раз в одном направлении и 36 раз в противоположном. Вдохните и выдохните в копчик и крестец, произнося слово «*ци*» для увеличения в них энергии. Повторите 3—9 раз.



3. Левую руку перенесите на *Врата Жизни*. Пусть энергия движется вверх, к *Вратам Жизни*. Закручивайте здесь энергию, или вращайте шар *ци*, с помощью силы ума и глаз 36 раз в каждом направлении. Вдохните и выдохните во *Врата Жизни*, произнося слово «*ци*» для увеличения энергии в этой точке. Повторите 9—18 раз.
4. Перенесите левую руку вверх, на точку Т-11. Пусть энергия течет к точке Т-11. С помощью силы ума и глаз направьте ее по спирали, или вращайте шар *ци*, по 36 раз в каждом направлении. Вдохните и выдохните в точку Т-11, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить в ней энергию. Повторите 3—9 раз.

5. Пусть энергия течет к *Точке Ветра*, напротив сердца (между Т-5 и Т-6, пятым и шестым грудными позвонками). С помощью силы ума и глаз направляйте энергию по спирали (вращайте шар *ци*) 36 раз в каждом направлении. Вдохните и выдохните в эту точку, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить в ней энергию. Повторите 3—9 раз.

6. Положите левую руку на точку С-7 (седьмой шейный позвонок). Пусть энергия поступает в точку С-7. С помощью силы ума и глаз



направляйте ее по спирали, или вращайте шар *ци*, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в точку С-7, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить в ней энергию. Повторите 3—9 раз.

7. Перенесите руку на точку «Нефритовая Подушка» (*Юйчжэнь*). Пусть энергия поступает в Нефритовую Подушку. С помощью силы ума и глаз направляйте ее по спирали, или вращайте шар *ци*, 36 раз в одном направлении, 36 раз в противоположном направлении. Вдохните и выдохните в Нефритовую Подушку, произнося слово «*ци*» для увеличения энергии в этой точке. Повторите 3—9 раз.



8. Перенесите руку на заднюю часть макушки. Пусть энергия поступает к задней части макушки. С помощью силы ума и глаз направляйте ее по спирали, или вращайте шар *ци*, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в заднюю часть макушки, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить энергию в этой точке. Повторите 3—9 раз.



9. Перенесите руку на верхнюю часть макушки. Пусть энергия поступает в эту часть макушки. Используя силу ума и глаз, направляйте ее по спирали, или вращайте шар *ци*, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в верхнюю часть макушки, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить энергию в этой точке. Повторите 3—9 раз.
10. Положите обе ладони на макушку. Надавите на нее и почувствуйте энергетическую связь с промежностью.
11. Оставив правую ладонь на макушке, перенесите левую на межбровье. Пусть энергия поступает в точку межбровья. Используя силу ума и глаз, направляйте энергию по спирали, или вращайте шар *ци*, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в межбровье, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить энергию в этой точке. Повторите 3—9 раз.

### С. Направление энергии вниз по Переднему каналу к пупку

1. Коснитесь кончиком языка верхнего нёба. Прижмите язык к нёбу, затем нажим ослабьте. Прodelайте это от 9 до 18 раз. Легонько постукивайте зубами друг о друга, от 18 до 36 раз, затем слегка сожмите их и отпустите. Это заставляет вибрировать кости, активизируя костный мозг, что помогает передавать ци через более плотные костные ткани.

Пусть энергия поступает к нёбу. Используя силу ума и глаз, направляйте энергию по спирали, или вращайте шар ци, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в нёбо, произнося слово «ци», чтобы увеличить там энергию. Повторите 3—9 раз.

2. Перенесите левую руку к горловому центру и прикоснитесь к нему кончиками трех пальцев. Соберите во рту немного слюны и проглотите. Пусть энергия поступает к горловому центру. Используя силу ума и глаз, направляйте энергию по спирали, или вращайте шар ци, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в горловой центр, произнося слово «ци», чтобы увеличить энергию в этой точке. Повторите 3—9 раз.



3. Перенесите левую руку к сердечному центру и коснитесь этой точки кончиками трех пальцев. Пусть энергия течет к сердечному центру. Используя силу ума и глаз, направляйте энергию по спирали, или вращайте шар ци, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в сердечный центр, произнося слово «ци», чтобы увеличить энергию в этой точке. Повторите 3—9 раз.

4. Перенесите левую руку к солнечному сплетению и коснитесь этой точки кончиками трех пальцев. Пусть энергия поступает в солнечное сплетение. Используя силу ума и глаз, направляйте энергию по спирали, или вращайте шар ци, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в солнечное сплетение, произнося слово «ци», чтобы увеличить энергию в этой точке. Повторите 3—9 раз.



5. Дайте энергии вернуться к пупку. Используя силу ума и глаз, направляйте энергию по спирали, или

вращайте шар *ци*, по 36 раз в одном и другом направлении. Вдохните и выдохните в пупочный центр, произнося слово «*ци*», чтобы увеличить энергию в этой точке. Повторите 3—9 раз, или, если нужно, больше, пока не почувствуете пульсацию за пупком. Если у вас возникают трудности с направлением энергии от макушки к пупку, направляйте энергию вниз легким движением рук. Проводите руками по телу до тех пор, пока не почувствуете, что вы успешно перемещаете вниз к пупку избыточную энергию от головы, горла или грудной клетки или любую залившую энергию.

6. Если вы хотите облегчить себе работу, можно на этом закончить активную стадию медитации, или стадию Ян; можно продолжить сеанс медитации, направляя энергию по Микрокосмической Орбите столько раз, сколько вам захочется.

#### *Д. Стадия Инь: отдых в Изначальной ци*

1. Отдохните. Просто расслабьте ум и тело. Найдите нейтральную точку в центре тела. Это может быть пупок, сердце или голова — то, что кажется вам наиболее нейтральным. Просто оставайтесь в этой точке. Ничего не делайте — просто пожинайте плоды, которые приносит циркуляция энергии по Микрокосмической Орбите и уравновешенное течение *ци*.
2. Позвольте энергии делать все, что она захочет. Она может изменить направление на обратное; может начать течь в другие области тела; тело может сотрясаться и вибрировать; вы можете слышать высокие звуки. Посвятите пять-десять минут этой стадии, давая себе возможность насладиться плодами циркуляции по Микрокосмической Орбите: ощущением внутреннего покоя, безмятежности, чистоты. Пусть физическое тело растворится в *ци* вашего Даньтяня, отдыхая в состоянии пустоты, не предпринимая никаких усилия для чего бы то ни было.

#### *Е. Окончание медитации*

1. Когда вы почувствуете, что готовы завершить сеанс медитации, направьте энергию к пупку и соберите ее, позволив вернуться в Даньтянь, чтобы перезарядить вашу Изначальную Силу. Направляйте энергию по спирали или вращайте шар *ци* (визуализируемый как символ Тайцзи) вокруг пупка, 36 раз наружу и 24 раза внутрь (мужчины — по часовой стрелке наружу и против часовой стрелки внутрь; женщины — против часовой стрелки наружу и по часовой стрелке внутрь).

2. Отдохните пару мгновений, наслаждаясь приятным ощущением покоя, вызванным медитацией. Теперь, когда вы избавились от физического и ментального напряжения, ощутите простор внутри.
3. В заключение сделайте *ци*-само массаж.
4. Медленно поднимитесь и сохраните возникшие у вас ощущения, приступая к своим обычным занятиям. Когда бы вы ни почувствовали слабость или напряжение, верните ум и дыхание в этот центр. При регулярной практике вы обретете способность в любой момент вновь обретать это приятное ощущение.



Со временем вам станет легче выполнять эту медитацию. Когда вы приобретете опыт в направлении энергии по Орбите, вы сможете проходить всю Микрокосмическую Орбиту за два вдоха и выдоха: почувствуйте, как ваш Даньтянь заполняется *ци*, подобно океану, волны которого плещутся между вашей спиной и животом. Вдохните, дайте волне откатиться к спине и движением глаз направьте энергию от пупка вверх по позвоночнику, к макушке. Выдохните, ощущая, как волна катится вперед, и движением глаз направьте энергию назад в пупок. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что Орбита открылась и вибрирует от энергии.

Многие начинающие, не прошедшие предварительной подготовки, открывают Орбиту после выполнения Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков. Для «быстрого запуска» Микрокосмической Орбиты и активизации каналов они используют этот метод Двухступенчатого Дыхания.

### 3. Ежедневная практика

#### А. Время для занятий

Наилучшее время для занятий — утром перед завтраком и поздно вечером. Энергия Космической силы бывает самой мощной по утрам, от 3:00 до 7:00. В это время земная атмосфера спокойна, поэтому меньше возникает помех на пути космических частиц. (Но сила звезд проникает через атмосферу в любое время суток.)

## В. Единство с Дао

В те дни, когда у вас нет контакта с энергиями звезд, вы можете поддерживать постоянное осознание пупка и пользоваться накопленной в нем *ци*. Это важный аспект даосской практики. Постоянное осознание энергии пупка называется «Единством с Дао». Обладание способностью входить в контакт с этой силой может помочь телу мгновенно получить новый заряд. Вы можете практиковать эту медитацию, когда вам захочется, но лучше всего это делать утром, за 15—20 минут до завтрака, а потом еще раз вечером. Когда ваша способность концентрироваться улучшится, продолжительность медитации стоит увеличить.

### 1. Утренняя разминка в постели.

Разминка сразу после пробуждения поможет вам лучше провести весь день. Согласно даосской традиции, вы должны открывать свое сердце раньше, чем откроете глаза. Проснувшись, не спешите открывать глаза. Положите руки на пупок. Чтобы открыть сердце, улыбайтесь ему, пока не почувствуете, что оно расцветает подобно цветку. Почувствуйте, как любовь, радость и счастье распространяются на все органы. Даосы считают, что каждый орган обладает душой и духом. Когда вы спите, их души и дух тоже отдыхают и им нужно время, чтобы проснуться. Если вы слишком торопитесь, вы можете травмировать души и дух органов.

### 2. Преодолейте свои биоритмы и астрологические влияния.

Согласно представлениям даосов, если вы можете контролировать свою *ци* (жизненную силу), то можете контролировать и свою жизнь, и свое будущее. Оставаясь в постели, концентрируйтесь на пупке до тех пор, пока не почувствуете, что он разогревается. После этого направьте энергию по Микрокосмической Орбите — вниз, к промежности, потом вверх по позвоночнику. Если вы можете провести энергию по Микрокосмической Орбите достаточно быстро, значит, ваш уровень энергии высок, о чем должны свидетельствовать ваши физические, эмоциональные и интеллектуальные функции.

В те дни, когда движение энергии по Микрокосмической Орбите совершается очень медленно или не происходит вообще, уровень всех физических, эмоциональных и интеллектуальных энергий низок, то есть естественная система защиты вашего тела работает плохо. В эти дни следует быть очень осторожным, потому что ваши биологические ритмы понижены. Когда уровень энергии низок, больше вероятность несчастного случая, нарушения равновесия или болезни.

Практикуя медитацию Искляющего Света, вы можете в конечном счете преодолеть как влияние своих биоритмов, так и астрологические



влияния. Посвящайте практике как можно больше времени, пока не почувствуете, что ваша энергия возрастает и скорость ее течения увеличивается. Возросший поток энергии свидетельствует о том, что вы повысили свой уровень *ци*, так что теперь вы можете контролировать свои эмоции и избежать неудач и несчастных случаев.

3. Ежедневно проверяйте, нет ли у вас энергетических блоков.

Когда вы перемещаете *ци* по Микрокосмической Орбите и ощущаете на пути ее движения препятствия и блоки, вам следует немного дольше фокусировать внимание на этих препятствиях, пока они не будут устранены. Хронические болезни всегда начинаются с блокирования основных каналов, по которым течет энергия к органам тела или железам внутренней секреции. (Эти каналы известны также как акупунктурные меридианы.)

Когда путь *ци* к какому-то из основных органов или желез заблокирован, этот орган получает меньше энергии, меньше крови, меньше питания. Если блокирование продолжается в течение продолжительного времени, эффективность работы органа или железы постепенно снижается, пока не достигнет критического уровня. Ежедневная проверка своего потока энергии — самый лучший тест эффективности ваших органов. Иногда врач обнаруживает, что какой-то орган плохо функционирует, что его эффективность не превышает 10% его возможностей. Часто это ведет к хирургической операции или удалению этого органа. Чтобы предотвратить катастрофу, ежедневно проверяйте, поддерживайте и укрепляйте свой организм с помощью медитации Исцеляющего Света, что поможет вам поддерживать каналы Микрокосмической Орбиты открытыми.

4. *Ци* может помочь преодолеть боль.

Ощувив боль в какой-то нижней области тела, вдохните, направьте энергию в эту область и упакуйте ее там. Упакуйте и вдохните как можно больше *ци* в больную область, затем очень медленно выдохните через подошвы ног всю свою боль в землю. Втяните через подошвы целительные энергии Земли. Ощутите мягкую, голубую, добрую энергию Земли. Если вы чувствуете боль в верхней части тела, втяните для исцеления внешнюю энергию через ладони. Используйте тот же метод дыхания и упаковывания энергии в болезненной области, удержите энергию боли, пока не почувствуете тепло, затем выдохните ее в руки и через ладони из своего тела.

# Открытие Трех Даньтяней в шести направлениях

## Введение

**О**ткрытие Трех Даньтяней — это цигун-медитация, которая укрепляет нашу связь со Вселенной, открывая нас извечной силе Космоса и энергии Природы. Мы динамически связаны с бесконечно большим и бесконечно малым. «Как вверху, так и внизу» — это слова мудрости, которые на протяжении столетий можно было слышать от просветленных мистиков. Когда мы умеем подсоединяться к энергии, которая вокруг нас, и впитывать эту энергию, то получаем возможность пользоваться всем великолепием Вселенной.

Мы существуем благодаря уникальному сочетанию сил, действующих вокруг и внутри нас. Две основные из них — электричество и магнетизм. Биоэлектромагнетизм — это западный термин для обозначения жизненной силы и того, что даосы называют *ци*. В течение пяти тысячелетий даосы используют эту биоэлектромагнитную энергию для улучшения качества своей жизни и для установления связи со Вселенной. «Био» означает жизнь, «электро» — универсальные энергии (Ян) звезд и планет, а «магнитная сила» — это сила Земли (Инь), или гравитационная сила, которая действует на всех планетах и звездах. Настраиваясь на эти силы, вы становитесь проводником, что дает вам возможность поглощать и усваивать эти энергии телом, умом и духом, устанавливая непосредственную связь со Вселенной. Даосы понимали эту связь, и они создали цигун «Открытие Трех Даньтяней в Шести Направлениях», чтобы усилить связь и наше понимание этой связи.

Обычно люди получают биоэлектромагнитную энергию через пищу и воздух. Растения усваивают универсальные энергии солнца и магнитные энергии Земли и преобразуют эти энергии, делая их доступными всем живым существам. Пищей, которая содержит самый чистый вид энергии, даосы считают зеленые листовые овощи. Их клетки получают солнеч-

ный свет непосредственно. Вместо того чтобы ждать, пока растения переработают энергию Вселенной, даосы обращаются прямо к источнику этой примордиальной энергии. Они непосредственно усваивают энергию Вселенной, используя цигун и медитации. Открытие Трех Даньтяней — это медитативное упражнение цигун, которое сфокусировано на том, как непосредственно подсоединиться к источнику всех энергий.

Для даосов человеческое существо — это светильник, заполненный маслом. Многие сжигают его с невероятной скоростью, не находя даже времени на то, чтобы пополнить его запасы. Выпивка, наркотики, курение и неразборчивость в связях — все это ускоряет истощение этих запасов. Даосские упражнения направлены на то, чтобы постоянно пополнять запасы масла в светильнике и содержащуюся в нем энергию. Признавая, что мы, как человеческие существа, ограничены по своей природе, они считают, что, подсоединившись к источникам энергии Вселенной, мы можем стать безграничными. Таким образом, несмотря на все ограничения человеческой природы, мы постоянно наполняем себя безграничной энергией, которая находится вокруг нас.

Благодаря внутреннему поиску даосы открыли выход во Вселенную. Чем больше мы открываем свою внутреннюю энергию, тем больше мы способны соединиться с силами окружающей нас энергии.

Человеческие существа обладают поразительными потенциальными возможностями и способностями. В том, что касается способов использования своего разума и рук, мы — уникальные создания. Посмотрите на мир вокруг: небоскребы, прекрасные архитектурные сооружения, компьютеры, сложнейшие технологии и мириады творений рук человеческих. Все это достигнуто благодаря сочетанию работы ума с работой рук. В практиках Дао мы используем ум и руки, как в цигун, так и в медитациях, чтобы соединиться с силами Вселенной. Ум мы используем для того, чтобы спроецировать некую энергетическую структуру во Вселенную, подключиться к Силе и затем вернуть эту энергию обратно в тело.

Ум способен преодолеть миллионы световых лет за считанные мгновения. Даосы обнаружили безграничные возможности человеческого ума. Нарисовав мысленно любой образ — океан, восход солнца, горы, — вы автоматически соединяетесь с этим образом. Ум способен привести вас в любое место, которое вы можете вообразить. При соответствующей тренировке вы сможете соединиться с энергией Природы и Вселенной, посылать свою ци для объединения с ними и втягивать эти силы в свое

тело. Руки называют силой прикосновения, они, подобно антеннам, способны передавать частоты и вибрации из пространства. С помощью ума и рук каждый из нас может совершить путешествие к безграничной энергии Вселенной.

## **1. Релаксация, освобождение от самого себя, смирение и эго**

В некоторых религиях и духовных учениях большое внимание уделяется смирению и освобождению от себя. По сути, это разновидность релаксации. Даосские практики делают упор на релаксацию, освобождение от себя и пустоту. Когда человек расслаблен, мышцы его открыты, дыхание спокойное и энергия может легко течь по каналам его тела. Нет никакого сопротивления или борьбы. Это открывает путь творческим и высшим силам.

Большинство религий следует тому же процессу. Чтобы установить контакт с Высшим «Я» и высшими силами, необходимо смириться, уступить, отказаться от мирского «я» и тем самым достичь того уровня, когда можно установить контакт с высшими силами. Однако если вы будете продолжать смиряться и освобождаться от самих себя, то потеряете энергию, которую излучили. Постепенно это приведет к истощению. Вместо того чтобы помогать вам втягивать в себя энергию, Сила начнет высасывать ее из вас. Чтобы этого избежать, в тот момент, когда вы установили контакт с высшими силами, вы должны опять осознать себя и свою энергию. Тогда вы сможете проецировать свои мысли, намерения и энергетические структуры в Силу, объединяя внешнюю силу со своей собственной. Это позволит удвоить и даже утроить свою силу. Вы сможете вернуть эту силу назад, в свой дом, в себя.

Используя намерения, ум и *ци* для втягивания энергии, необходимо оставаться открытым и пустым. Со временем, когда вы научитесь тому, как быть пустым и открытым, одновременно сохраняя достаточно сознания, чтобы втягивать в себя силу, это перестанет казаться парадоксом.

## **2. Ум, внутренние органы, половые органы**

Похоже, что у некоторых людей связь с самим собой и со своими половыми органами отсутствует. Ум и внутренние органы существуют отдельно. Согласно учению даосов, ум, тело и дух должны работать сообща. Результаты будут зависеть от практики данного человека.

### *А. Половые органы*

Даосы обнаружили, что половые органы — это единственные органы, способные генерировать большое количество сексуальной энергии (жизненной силы). Однако половые органы не могут эффективно сохранять эту энергию. Когда произведено слишком много энергии, значительное ее количество выбрасывается наружу. А это лучшая из ваших энергий.

### *В. Головной мозг*

Головной мозг имеет доступ к высшим силам и способен их генерировать, но хранить эту энергию в мозге нелегко. Мы должны тренировать мозг, чтобы увеличить его способность и возможность хранения энергии. Энергия мозга, достигнув определенного уровня, приобретает способность выращивать больше синапсов (точек контакта между нервными клетками) и помогает превращать протеин в клетки мозга. Даосы считают, что с помощью тренировки можно научиться увеличивать объем головного мозга и количество нервных клеток в нем, а также увеличивать количество синапсов в центральной нервной системе.

### *С. Внутренние органы*

Генерировать энергию могут все органы тела, но в значительно меньших количествах, чем половые органы и мозг. И в то же время возможность хранить и преобразовывать энергию у этих органов значительно выше.

### *Д. Три Даньтяня*

Три Даньтяня тоже могут хранить и преобразовывать энергию, посылая ее мозгу, позвоночнику, половым органам, а также другим органам тела.

Цель базовой даосской подготовки — объединить головной мозг, половые органы и другие органы тела в единую систему. Когда мозг генерирует слишком много энергии, он может хранить эту энергию в органах тела. Избыточная сексуальная энергия также может храниться в этих органах и в трех Даньтянях. Если мозг генерирует слишком много высших сил и мы не способны хранить эту энергию, мы вынуждены выбрасывать ее наружу — как если бы приготовили обед на сто человек, а сел за стол только один. Остальную еду приходится выбрасывать. Подобным образом, когда производится слишком много сексуальной энергии, а хранить ее негде, она растрачивается зря. Но мы не обладаем таким ее количеством, чтобы выбрасывать вон. Мы обладаем ограниченным количеством энергии и времени.

Существуют практики, которые посвящены только духу и игнорируют тело и сексуальную энергию. Эти практики могут обеспечивать выработку большого количества энергии, но при отсутствии связи с органами эту энергию невозможно сохранить. В результате можно довести себя до истощения.

Бывает, что люди добиваются пустоты ума в спокойной позе при расслаблении и успокоении всего тела, но при этом вырабатывается слишком мало энергии. Некоторые, увлекшись практикой, с трудом возвращаются к обычной жизни, потому что у них отсутствует энергия и их сила ума не работает так, как нужно. Такие люди нуждаются в посторонней поддержке.

Занимаясь Целительным Дао, мы учимся создавать священный храм у себя внутри. С помощью простой практики, которая заключается в умении посылать улыбку своим органам, мы объединяем тело, ум и дух. Они больше не отделены друг от друга. Сексуальная практика соединяет ум с половыми органами и головным мозгом. Между всеми этими нашими составляющими перебрасывается мост.

Даосская практика дает нам возможность выйти за пределы царства своих чувств. Подсоединившись к своим внутренним источникам и направляя в каналы тела окружающую нас энергию, мы можем ощущать гораздо больше, чем обычные органы чувств сообщают нашему мозгу. Мы можем расширить свои ощущения, вместо ограниченных возможностей органов чувств воспользовавшись безграничной осведомленностью Вселенной. Например, наши чувства говорят нам, что Земля плоская, что мы находимся на одном и том же месте и что небо над нами. На самом же деле круглая Земля со скоростью многих тысяч миль в час несется через космическое пространство, а небо находится над нами, под нами и со всех сторон Земли. Задача Трех Даньтяней — соединиться с силами из шести направлений — сверху, снизу, слева, справа, спереди и сзади — и втянуть все эти силы в свое тело. В конечном счете, с приобретением опыта, вы сможете втягивать все виды энергии и использовать их тогда, когда это необходимо, придавая форму бесформенной энергии, которой изобилует Природа.

### 3. Открытие Трех Даньтяней

Открытие Трех Даньтяней в Шести Направлениях — это еще один из множества источников, которые используют даосы для соединения со Вселенной. Практика сочетает силы ума с силой *ци*. Такое сочетание поз-

воляет нашему личному сознанию непосредственно подсоединиться к шаблонам и матрицам энергии Вселенной. Вводя свои мысли в шаблон Вселенной, мы преобразуем электромагнитную энергию в доступную для нас силу. Сочетание силы ума с энергией — это то, что позволяет нам устанавливать связь с этими творческими силами и высокими источниками энергии.

### Три Даньтяня

Научившись устанавливать связь с силами энергии Вселенной, мы должны научиться сохранять эту энергию в своем теле. Энергия подобна деньгам: если вы зарабатываете миллион долларов в год и столько же тратите, у вас ничего не остается на будущее. Именно так мы живем и используем свою энергию в нашем обществе. Мы тратим больше энергии, чем сберегаем, и живем за счет энергии, взятой в долг, выплачивая непомерно высокие проценты. В результате наш кредит очень быстро заканчивается.

Практика Дао позволяет нам хранить энергию в трех Даньтянях. Три Даньтяня — это резервуары энергии у нас внутри.

1. Нижняя часть брюшной полости, у пупка и ниже, подобна океану. Мы нуждаемся в том, чтобы ощущать океан энергии в Нижнем Даньтяне. В этом океане горит огонь — подобно вулкану под океаном.
2. Даньтянь сердечного центра, между двумя сосками, — это средний Даньтянь. Он связан с элементом Огня. И все же среди этого огня всегда есть вода. Здесь хранится изначальный дух (*шэнь*).
3. Верхний Даньтянь находится в головном мозге (Хрустальный Зал, Зал третьего желудочка), и когда он полон энергии, возможности мозга возрастают. Здесь мы храним свой духовный разум, свой ум.

Все три Даньтяня содержат в себе как Инь, так и Ян. В природе Инь и Ян присутствуют во всем. День (Ян), когда заходит солнце, превращается в ночь (Инь). Очень важно ощущать качества Инь в Ян и Ян в Инь. Одно не существует без другого. Это неотъемлемые качества одной и той же силы.

Три Даньтяня — это три резервуара энергии в нашем теле. Это места, где мы можем хранить, трансформировать и собирать энергию. Резервуары служат источником энергии, которая течет через тело. Меридианы — реки энергии, берущие начало в этих резервуарах. Задача Открытия Трех

Даньтяней — обеспечить возможность постоянно заполнять и пополнять эти три Даньтяня.

Когда мы соединяемся с Дао, жизнь перестает быть борьбой. Наблюдая Природу, даосы научились двигаться вместе с потоком энергии и соединяться с силами Вселенной.

В этих практиках, для того чтобы открыть энергию вокруг нас, используются разнообразные движения рук и положения тела. Мы втягиваем в тело энергию из шести направлений, активизируем три огня, открываем три Даньтяня и направляем эту энергию в Микрокосмическую Орбиту.

## Практика

### 1. Подготовительные упражнения

#### *А. Вращение крестцом*

Вращение крестцом — превосходное упражнение для открытия нижней части спины и активизации позвоночника. Положите одну руку на крестец, другую — на лобковую кость. Описывайте крестцом круги, 36 раз в каждом направлении. Такое вращение активизирует крестцовый насос.

#### *В. Дыхание через позвоночный столб*

Вдохните, расширьте грудную клетку, руки согните в локтях, отведя их в стороны. Выдохните, подберите копчик и округлите спину, сведя локти перед грудной клеткой. Вдохните, расширьте грудную клетку, подберите подбородок к горлу, подтолкните его назад и поднимите макушку, руки отведите к бокам. Такое движение назад-вперед повторите 36 раз. Это активизирует черепной и крестцовый насосы и освобождает все сочленения позвонков в позвоночнике.

#### *С. Встряхивание*

Встряхните и освободите все тело, особенно суставы, подпрыгивая на пятках вверх-вниз. Пусть откроются и расслабятся все суставы. Таким же образом, с помощью встряхивания, освободите яички (женщины — груди). Это поможет открыть сексуальную энергию (электрический ток Инь).

Инь и Ян — это негативная и позитивная электрическая сила Вселенной. Сердце производит импульсы (электрический ток Ян), а надпочечники вырабатывают гормон адреналин, чтобы стимулировать сокращение сердца. Из всех вырабатываемых организмом гормонов именно этот



обеспечивает нас жизненной силой. Когда мы концентрируемся на половых органах, сердце и уме, мы можем объединить электрический ток Инь и Ян.

## 2. Истинное (кожное) дыхание

Мы существуем благодаря физической пище и уникальному сочетанию сил, которые нас окружают. Ежедневная потребность в калориях составляет около 6000 единиц, тогда как только 2000 из них дает нам пища. Остальные 4000 калорий мы получаем от сил, которые действуют вокруг нас, над нами и под нами. Окружающие нас силы — это электричество, магнетизм, энергия космических частиц, свет, звук и тепло. Если мы не знаем, как поглощать и преобразовывать эту космическую пищу, мы попадаем в зависимость от других людей, нуждаясь в том, чтобы эту пищу поставляли нам они. За своей ежедневной духовной пищей мы вынуждены обращаться к священникам, монахам, святым.

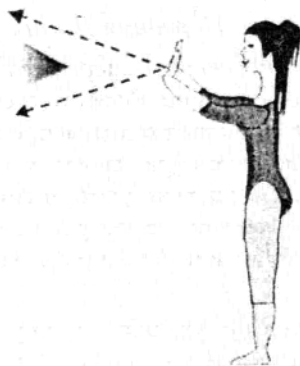
Даосы обнаружили, что можно научиться впитывать эти окружающие нас и универсальные энергии (ежедневную пищу) через кожу и через главные энергетические центры. Впитывание энергии через кожу называется *истинным дыханием*. Для этой мощной энергетической техники требуется Внутренняя Улыбка и расслабление. Чем больше человек в состоянии расслабиться, тем больше тело и кожа открываются окружающей его энергии. Описываемая практика позволяет расширить ум, установить контакт с силой и втянуть эту энергию обратно в тело.

1. Встаньте, соединив стопы вместе. Почувствуйте через подошвы ног связь с Землей. Мысленно перенесите свой ум в конец Вселенной и расширьте свою *ци* (ауру) в Землю. Продолжайте расширять силу ума и *ци*, пока не почувствуете связь с бесконечным пространством за пределами Земли.
2. Осознайте органы Нижнего Даньтяня и пошлите им улыбку. Представьте себе, что ваш Даньтянь — это океан. Вас качают волны этого океана. Продолжайте качаться на волнах до тех пор, пока не почувствуете, как тело расслабляется и расширяется, пока вы не достигнете таких размеров, что ваши стопы будут касаться Земли, а руки и голова — неба. Представьте себе, что верхняя часть вашего тела — это ветвь бамбука, полая внутри, которую раскачивает ветер, голова при этом слегка кивает.
3. Почувствуйте уважение и смирение перед окружающим вас миром, а во внутреннем мире — покой и расслабление.

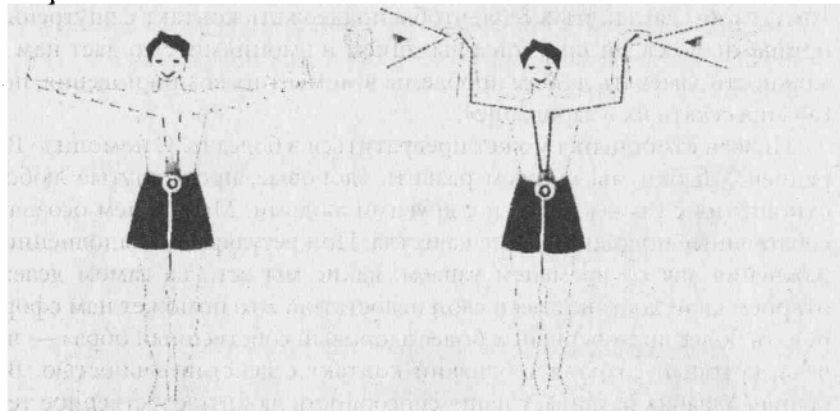
4. Сделайте свой ум пустым, перенеся его в Даньтянь, так чтобы не возникло ни единой мысли. Расширьте осознание до бесконечности. Соединитесь с Галактикой или с Млечным Путем. Вернитесь умом в то место, где вы находитесь, в свое тело, и дайте возможность *ци* гармонизироваться и интегрироваться у вас внутри.
5. Осознайте свою кожу и корни волос: мысленно представьте себе, что это листья, каждый из которых дышит.
6. Сделав легкий вдох, сожмите область предстательной железы (матки) и анус. При этом возникнет ощущение, как будто кожа всасывает энергию в тело. Больше используйте силу ума и намерение и поменьше мышцы.
7. Выдох направляйте через кожу, чувствуя, как ваша аура расширяется, заполняя окружающий вас мир, горы, озера, леса и океаны. Почувствуйте, как устанавливается контакт с силами. Улыбнитесь и почувствуйте, как ваша собственная *ци* объединяется с этими силами, привлекая их в поле вашей *ци* и ума. Дайте возможность этим силам циркулировать и расти в вашем поле. Не уступайте Силе и не теряйте себя. Делая легкий вдох, сжимайте предстательную железу (матку) и анус, втягивайте *ци* в то место, где вы находитесь, потом в комнату, в кожу, в Нижний Даньтянь. Повторите от 9 до 18 раз.

### 3. Шесть направлений

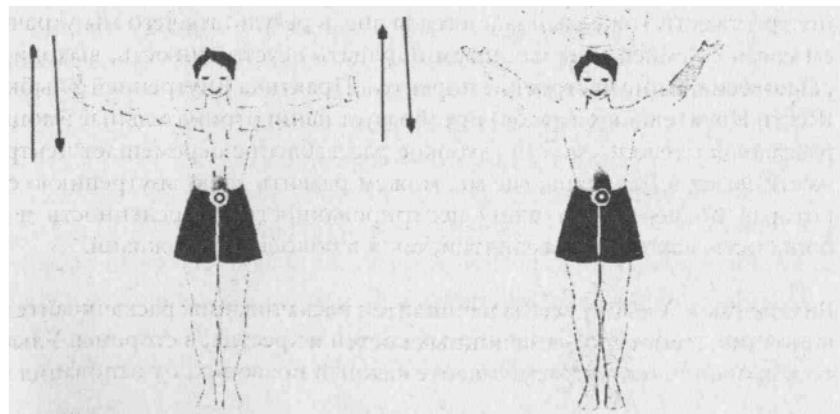
1. Держа руки перед межбровьем, протяните их до южного горизонта. Выдохните и коснитесь неба руками, *ци* и умом. Вдохните, сделав желудок плоским, напрягите промежность, верните ум назад и втяните энергию в Даньтянь. Повторите несколько раз, подталкивая и втягивая энергию.



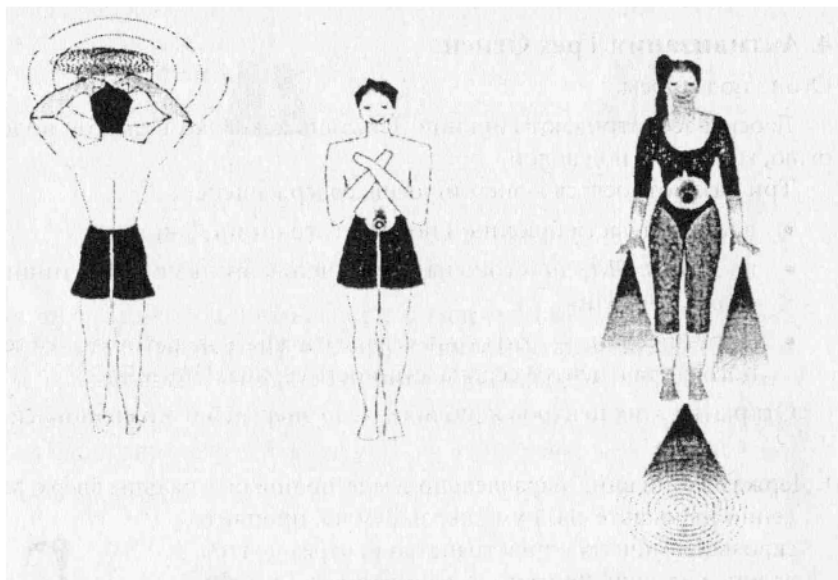
2. Коснитесь небес. Разведите руки и откройте небеса. Пусть свет идет в Третий глаз. Закройте. Повторите открывание и закрывание несколько раз.
3. Разведите руки в стороны, ладонями наружу. Выдохните и продлите руки до западного и восточного горизонтов. Вдохните, сделав желудок плоским, подтяните промежность, верните ум назад и втяните энергию в Даньтянь. Повторите несколько раз, подталкивая и втягивая энергию.



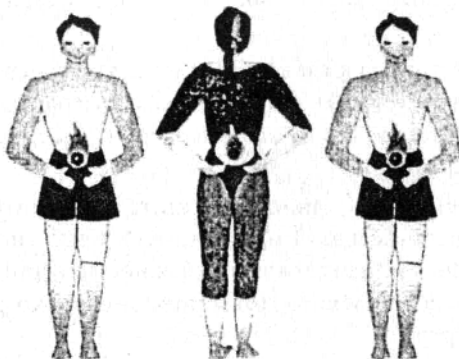
4. Теперь (руки по-прежнему достают западный и восточный горизонт) начинайте перемещать ладони вверх-вниз. Почувствуйте, как вы касаетесь неба. Верните ум назад и впитайте энергию в Даньтянь.
5. Поверните ладони кверху. Выдохните и протяните руки до неба над вами. Вдохните и зачерпните ци. Почувствуйте огромный шар ци над головой.



6. Разверните ладони вниз и вылейте на себя энергию. Ощутите сияющий в теле свет.
7. Опустите руки и сложите их накрест перед грудью. Кончики пальцев должны касаться груди под самыми ключицами. Почувствуйте себя защищенным, почувствуйте, что верхняя часть легких заполнена энергией.
8. Опустите руки вниз, выдохните и продлите их через Землю, во внешнее пространство. Соприкоснитесь с энергией. Вдохните, сделав желудок плоским, напрягите промежность, верните ум назад и втяните энергию в Дантьянь. Повторите несколько раз, подталкивая и втягивая энергию.



9. Зачерпните *ци* и держите ее в виде огромного шара перед областью пупка. Активизируйте огонь в Нижнем Дантьяне.
10. Переведите руки назад (ладонями наружу), зачерпните *ци* и держите огромный шар энергии перед *Вратами Жизни*. Активизируйте огонь в почках.
11. Верните руки к пупку. Положите их на пупок, соберите энергию в Нижний Дантьянь и отдохните.



#### 4. Активизация Трех Огней

Огонь под морем.

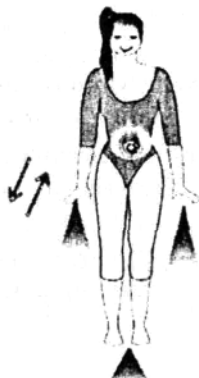
Даосы рассматривают Нижний Даньтянь как «Океан ци», он подобен огню, горящему под водой.

Три Огня относятся к энергии огня, содержащейся:

- в нижней части брюшной полости; это огонь Даньтяня;
- во *Вратах Жизни* (огонь надпочечников, огонь почек, истинный огонь, Ян в Инь);
- и третий огонь — это огонь сердца (огонь-император, точка зеленого света в центре сердца, сущность сердца, Инь в Ян).

Открытие этих центров наполняет тело энергией и жизненной силой.

1. Держа ладони вниз, параллельно земле, поднимите пальцы вверх. Мысленно направьте свой ум сквозь Землю, пройдите сквозь космическое пространство и, через центры ладоней (точки Лаогун), соединитесь с Галактикой.
2. Слегка разведите руки в стороны, перенеся их вперед (ладони по-прежнему обращены вниз). Перемещая руки, расширьте ум и почувствуйте связь с Землей и бесконечным пространством, или Галактикой, под вами.
3. Верните ум назад и осознайте Нижний Даньтянь, не думая о ладонях, не осознавая их. Одновременно слегка притяните руки опять к туловищу. Когда



руки движутся к телу, ощущайте, как *ци* течет через тело и конденсируется в Нижнем Даньтяне. Повторите 6—9 раз: коснитесь силы, втяните ее в тело, расширьте ум, соберите *ци* из бесконечного пространства в Нижний Даньтянь.



4. Поднимите руки, ладони обращены к Нижнему Даньтяню. Почувствуйте, что вы поддерживаете огромный шар *ци* Нижнего Даньтяня («Океана *ци*»), ощутите огонь, горящий под океаном. Почувствуйте связь между огнем и Нижним Даньтянем и энергию огня во Вселенной. Почувствуйте, как тепло разливается по всему телу.

5. Расширьте свое осознание в бесконечное пространство, или Галактику, за вами. Переведите руки назад и держите огромный огненный шар *ци* у Врат Жизни (Минмэнь). Мысленно представьте себе два огненных шара, горящих под океаном, огонь постепенно доходит до мозга, заряжая его. Инь в Ян. Инь хранится в почках и надпочечниках.



6. Почувствуйте, как шар *ци* пульсирует и дышит, втягивая в тело энергию из бесконечного пространства за вами.

7. Поднимите руки к подмышкам, ладонями вверх. Почувствуйте, как ваши пальцы и исходящая из них *ци* проходят в грудную клетку, зажигая огонь в сердечном центре (кладези Изначального Духа).



8. Пусть сердечный центр откроется, пульсируя и дыша *ци*. Мысленно представьте себе точку зеленого и желтого света в середине сердечного центра. В огне-императоре присутствуют Инь и Ян.

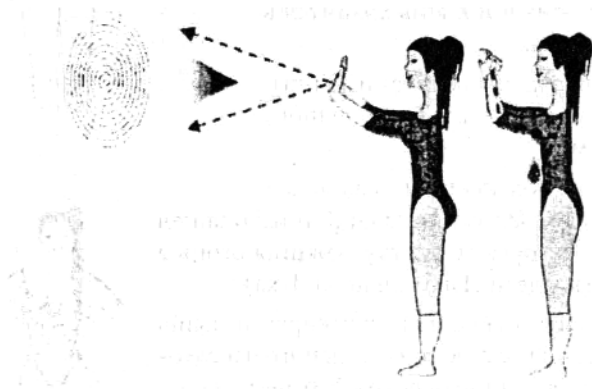
9. Почувствуйте, как все три огня активизируются и резонируют друг с другом: Нижний Даньтянь, Врата Жизни и сердечный центр.

## 5. Открывание Трех Даньтяней

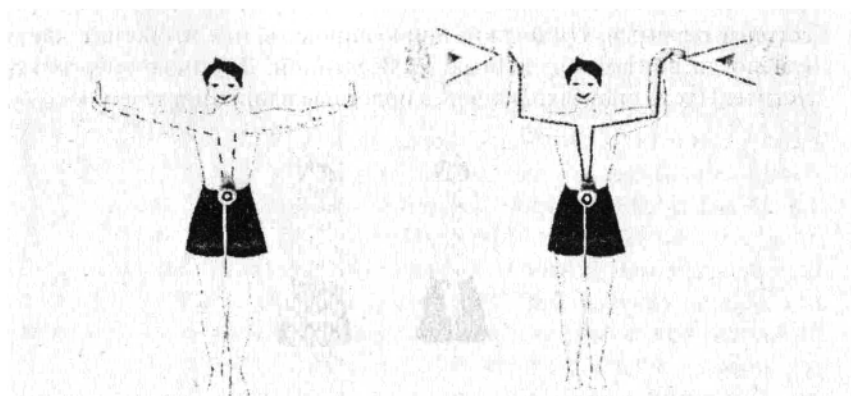
1. Постепенно переведите обращенные кверху ладони к бокам, медленно разворачивая их к лицу. Пусть средние пальцы служат захватами *ци*, направленными в точку межбровья. Спроецируйте ум в пространство; мысленно представьте себе, как открывается небо и, по мере того как пальцы тянутся в обе стороны, открывается точка между бровями. Свет проникает в мозг и в его третий желудочек. Повторите от трех до шести раз.



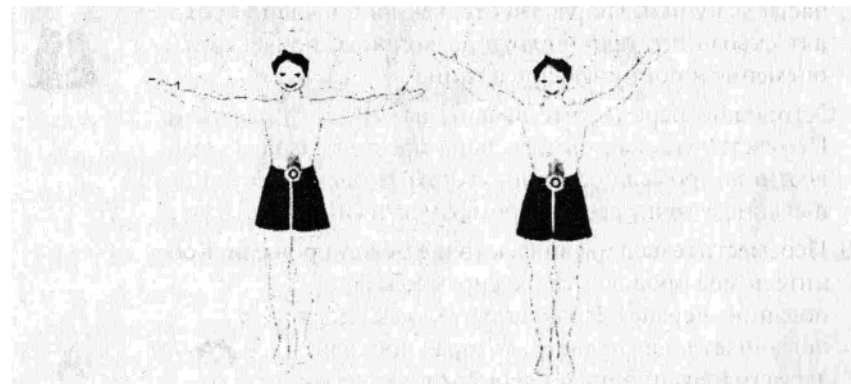
2. Постепенно разверните ладони наружу и почувствуйте, как они расширяются, касаясь космического пространства и соединяясь с Галактикой. Вдохните, так чтобы желудок стал плоским, подтяните промежность, верните ум назад и втяните энергию в Даньтянь. Выдохните, опять расширьтесь до Галактики. Повторите несколько раз, подталкивая и втягивая энергию.



3. Медленно разведите руки в стороны, ладонями наружу, и почувствуйте, как ладони движутся вдоль горизонта, соединяясь с *ци* во Вселенной, коснитесь ими горизонта слева и справа от себя. Вдохните, так чтобы желудок стал плоским, подтяните промежность, верните ум обратно и втяните энергию в Даньтянь. Выдохните, опять расширьтесь до горизонта влево и вправо. Повторите несколько раз, выталкивая и втягивая энергию.



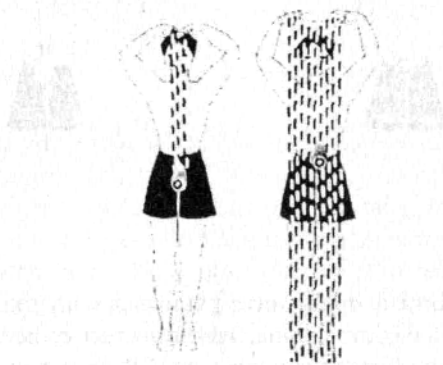
4. Разверните ладони и поднимите руки над макушкой. Расширьте ум, посылая любовь и сострадание, и соединитесь со Вселенной или Галактикой над вами. Визуализируйте, как Вселенская энергия растет и потом закручивается вниз, в поле вашей *ци*. В результате энергия Вселенной становится вашей собственной энергией. Зачерпните энергию и держите огромный шар *ци*, обхватив его руками. Разверните ладони к голове и вылейте *ци* Вселенной на свою макушку.



5. Представьте себе, что вы — пустой сосуд, который заполняется *ци* из бесконечного пространства над вами. Прижмите язык к верхнему нёбу и слегка сожмите промежность (предстательную железу — или матку — и анус), закрывая половой центр, чтобы предотвратить утечку универсальной *ци*.
6. Сконцентрируйтесь на подошвах ног, почувствуйте, как пощипывание и легкое онемение распространяются от макушки по всему телу. Не задерживайте ум на одном месте слишком долго. Это может вызвать



застой и перегрев. Ци должна циркулировать, так чтобы все клетки тела могли впитывать энергию из Вселенной. Лишнюю энергию отпустите. Пусть она выходит через подошвы ваших ног в землю.



7. Почувствуйте, как ци открывает Верхний Даньтянь в центре головы (в Хрустальном Зале, в третьем желудочке мозга).
8. Медленно опустите руки, так чтобы они касались задней части макушки. Почувствуйте, как ци и пальцы проходят сквозь все тело, вплоть до копчика, почувствуйте онемение и пощипывание в спине.
9. Осторожно переместите пальцы на середину макушки. Почувствуйте, как ци и пальцы проходят сквозь тело, достигая промежности, почувствуйте онемение, пощипывание и точку света в промежности (Ян в Инь).
10. Переместите пальцы вниз, к точке между бровями. Коснитесь межбровья и сфокусируйтесь на основании черепа. Почувствуйте, как мозг поглощает ци из пальцев, которая проходит через голову, проникает через основание черепа.
11. Передвигая пальцы по поверхности головы, остановите их у верхней части ушей. Представьте себе, что ваши пальцы — это луч лазера, проникающий в Верхний Даньтянь, в область третьего желудочка мозга.
12. Мягко скользя пальцами, перенесите их к основанию черепа (к Нефритовой Подуш-



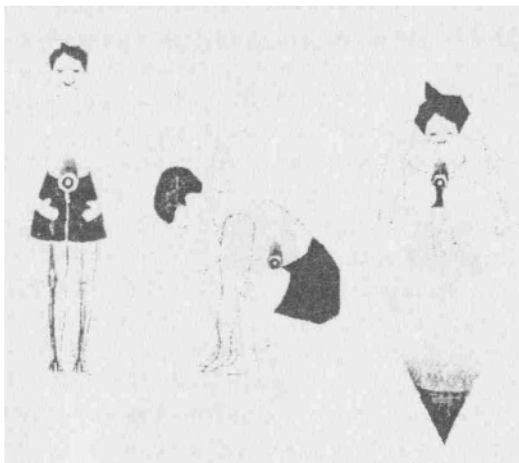
ке). Сконцентрируйтесь на точке межбровья и ощутите, как *ци* проникает в Хрустальный Зал, во все пустоты и в точку между бровями.

13. Представьте себе, что пальцы — это лазерный луч, который проникает в ваш мозг. Проведите опять руки через верхнюю часть ушей и верните их к межбровью.
14. Медленно ведите пальцами вниз к переносице. *Ци* заполнит пазухи и откроет ваши ноздри, остановившись у верхней губы. Переведите язык в «положение воды» (полностью назад). Прижмите язык к верхнему нёбу и на несколько мгновений расслабьте, посылая улыбку кончику языка и верхнему нёбу. Почувствуйте, как вливается *ци* — от макушки, через нос и нёбо в язык. Ощутите, как в верхнем нёбе и языке вибрирует электрический ток.
15. Переместите пальцы вниз, мимо горла, к сердечному центру.
16. Пусть пальцы касаются сердечного центра. Сконцентрируйтесь на задней части сердца. Почувствуйте, как *ци* из рук проникает в средний Даньтянь. Почувствуйте, как *ци* проходит через сердце и открывает точку на спине напротив сердца (Т-5).
17. Скользя руками по грудной клетке, переведите их к точкам под мышками. Почувствуйте, как *ци* входит в сердце.
18. Переведите руки к точке за сердцем (Т-5). Почувствуйте, как *ци* проникает через спину к передней части тела, в сердечный центр. Ощутите открытое пространство в



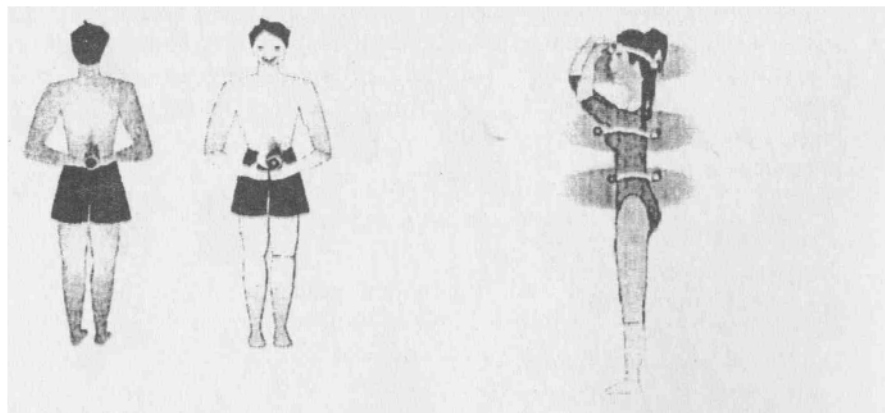
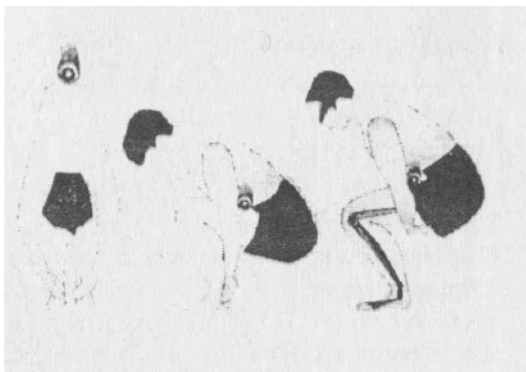
Среднем Даньтяне.

19. Осторожно переместите руки назад к сердечному центру, к передней части тела.
20. Медленно перемещая руки вниз, остановите их у солнечного сплетения. Почувствуйте, как *ци* проходит к спине, к точке T-11.
21. Разверните кисти рук перед солнечным сплетением, держа шар *ци*. Улыбнитесь и соединитесь с солнцем во Вселенной. Почувствуйте, что у вас в руках и в солнечном сплетении находится маленькое солнце.
22. Почувствуйте излучаемую солнечным сплетением золотую энергию, отливающий всеми лучами радуги свет, который поступает во все внутренние органы и в самые темные уголки вашего тела.
23. Медленно перенесите руки к пупку. Коснитесь пупка и сконцентрируйтесь на *Вратах Жизни*. Почувствуйте, как *ци*, распространяясь по телу, устремляется к *Вратам Жизни*.
24. Представьте себе, что ваши руки — это луч лазера, проникающий глубоко в тело. Перенесите руки к бокам и распространите энергию из пальцев в Нижний Даньтянь в середине вашего тела. Переведите руки на спину, непосредственно открывая *Врата Жизни*. Почувствуйте, как *ци* движется от пупка к *Вратам Жизни*.
25. Верните руки на пупок.
26. Медленно перемещайте руки от пупка (Нижнего Даньтяня) к бедрам. Почувствуйте, как пальцы и *ци* проникают в бедренные кости и костный мозг.
27. Руки движутся вниз по бедрам. Почувствуйте, как пальцы проникают в кости. Продолжайте скользить руками за колени, по большому



берцовым костям, перемещайте бедра вниз, приближаясь к пяткам и опускаясь на корточки.

28. Почувствуйте, как вы опускаетесь вниз, проходите сквозь Землю и выходите в бесконечное космическое пространство за ней. Мысленно представьте себе Галактику и почувствуйте спираль силы.
29. Держа руки на ступнях ног, поднимайте бедра до тех пор, пока ноги не станут прямыми. Почувствуйте, как ваше тело втягивает из Земли ци космоса.
30. Еще раз опуститесь на корточки и опять соберите энергию Земли и Вселенскую энергию. Повторите 3—6 раз.
31. Медленно поднимитесь, скользя руками по задней поверхности ног. Почувствуйте, как пальцы касаются костей и костного мозга, как они скользят вверх по копчику, ненадолго задерживаясь на нем. Почувствуйте, как ци поднимается к позвоночнику и головному мозгу. Переместите пальцы на крестец. Почувствуйте, как ци вливается в крестец и половой центр.
32. Перенесите руки на *Врата Жизни* и сконцентрируйтесь на пупке. Почувствуйте, как ци наполняет энергией почки и *Врата Жизни*.
33. Медленно перенесите руки к пупку и соберите энергию.



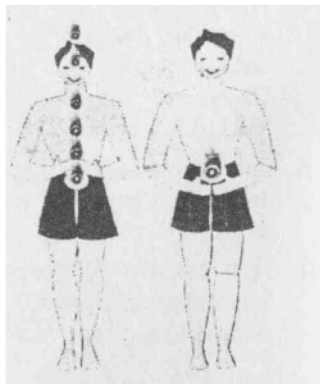
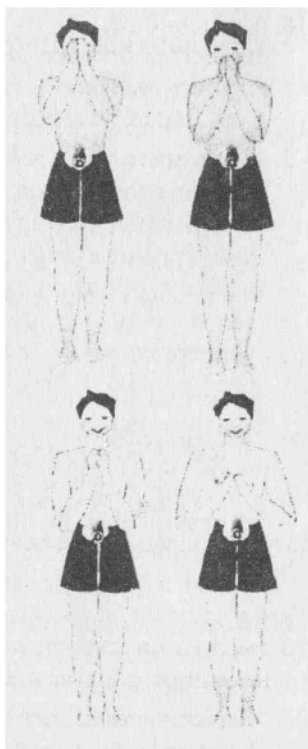
## 6. Открывание Микрокосмической Орбиты

1. Расширьте свой ум и *ци* во Вселенную и соединитесь с силой и энергией вокруг вас.
2. Поднимите руки над головой, ладонями к небу. Представьте себе, что вы зачерпываете руками всю Галактику. Ощутите ее спиральное движение. Вы можете направлять ее по спирали слева направо, от 3 до 6 раз. Отдохните и почувствуйте, как в то место, где вы находитесь, опускается универсальная *ци*, и направьте ее, вращая по спирали, в свою голову, тело, в Нижний Даньтянь.
3. Опять осознайте вращающуюся Галактику и начинайте поворачиваться справа налево. Сделав от 3 до 6 оборотов, отдохните. Почувствуйте, как универсальная *ци* спускается в то место, где вы стоите, и направьте ее по спирали в свою голову, в тело, в Нижний Даньтянь.
4. Осознайте свои руки, простирающиеся до небес. Медленно зачерпните огромный шар *ци* и поверните ладони к голове. Вылейте *ци* на макушку. Почувствуйте, как макушка пульсирует и дышит. Продолжайте лить *ци* вниз по позвоночнику. Сконцентрируйтесь на копчике и подошвах ног. Почувствуйте, как поток *ци* течет вниз, от макушки к стопам и дальше в землю.
5. Мысленно представьте себя в виде пустого сосуда. Почувствуйте, как звезда над вашим затылком тянет вас вверх, в небо. Ощущая пустоту своего тела, позвольте *ци* войти в каждую его клетку. Почувствуйте, как поток *ци* течет вниз, от макушки к стопам.
6. Прижмите язык к верхнему небу и сожмите промежность (предстательную железу или матку) и анус.
7. Осторожно опустите руки и коснитесь задней части макушки. Почувствуйте, как *ци* и пальцы проходят через все тело, достигая промежности.

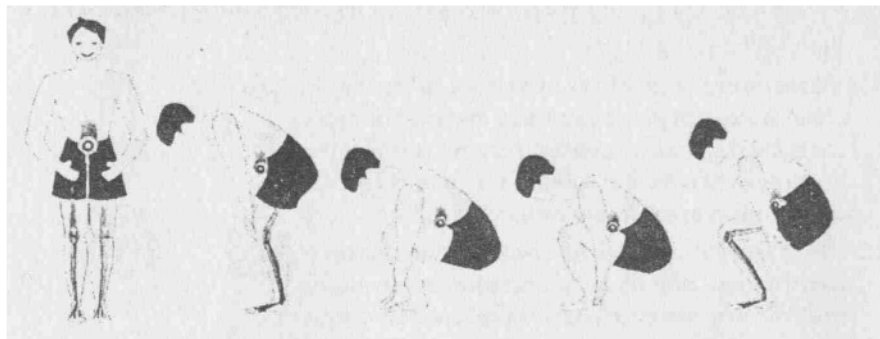


Почувствуйте онемение, пощипывание и точку света в области промежности (Ян в Инь).

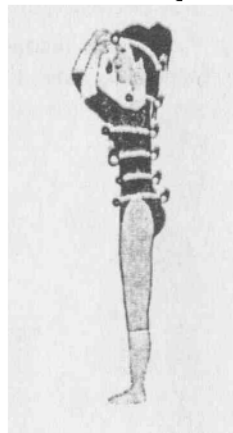
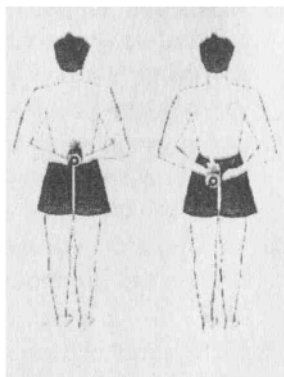
8. Перенесите пальцы к Третьему глазу. Прикоснитесь к Третьему глазу и сфокусируйтесь на задней части черепа.
9. Переместите пальцы вниз к точке межбровья и сфокусируйтесь на основании черепа. Почувствуйте, как *ци* из пальцев впитывается в мозг и, проходя через голову, проникает в основание черепа.
10. Медленно перемещайте пальцы по переносице вниз и остановитесь у верхней губы. Прижмите язык к верхнему нёбу, потом расслабьте. Повторите несколько раз. Потом, слегка касаясь кончиком языка нёба, пошлите языку и нёбу улыбку.
11. Перенесите пальцы к горловому центру над грудиной, коснитесь горлового центра и сконцентрируйтесь на С-7.
12. Передвигая пальцы дальше вниз, коснитесь сердечного центра и сконцентрируйтесь позади этого центра. Почувствуйте, как *ци* из рук проникает в Средний Даньтянь и точки Т-5 и Т-6 на спине.
13. Медленно передвиньте руки к солнечному сплетению. Сконцентрируйтесь на Т-11 и почувствуйте, как *ци* из солнечного сплетения распространяется к спине, к точке Т-11.
14. Разверните кисти рук перед солнечным сплетением, держа шар *ци*. Улыбнитесь и соединитесь с солнцем во Вселенной. Почувствуйте, что у вас в руках и в солнечном сплетении находится маленькое солнце.
15. Почувствуйте излучаемую солнечным сплетением золотую энергию, отливающий всеми лучами радуги свет, который поступает во все внутренние органы и в самые темные уголки вашего тела.



16. Медленно перенесите руки к пупку. Коснитесь пупка и сконцентрируйтесь на *Вратах Жизни*. Почувствуйте, как *ци*, распространяясь по телу, устремляется к *Вратам Жизни*.
17. Осторожно переместите руки от пупка (Нижнего Даньтяня) вниз к половому центру, который находится над лобковой костью, и сконцентрируйтесь на крестце. Почувствуйте, как *ци* распространяется из полового центра к крестцу.
18. Осторожно переместите руки от полового центра к бедрам. Почувствуйте, как *ци* проникает в кости бедер и впитывается костным мозгом.
19. Передвигайте руки дальше вниз по ногам, ощущая, как *ци* из пальцев проникает в кости.
20. Опуститесь на корточки и расширьтесь в бесконечное пространство по ту сторону Земли. Мысленно представьте себе Галактику и почувствуйте спираль *Силы*.
21. Держа руки на ступнях ног, поднимайте бедра до тех пор, пока ноги не станут прямыми. Почувствуйте, как ваше тело втягивает *ци* из космоса.
22. Еще раз опуститесь на корточки и опять соберите энергию бесконечного пространства и Земли.
23. Медленно поднимитесь, передвигая руки по задней поверхности ног к копчику. Почувствуйте, как энергия пальцев проникает в кости и костный мозг.
24. Коснитесь копчика и сконцентрируйтесь на задней части макушки. Почувствуйте, как *ци* поднимается вверх к макушке.

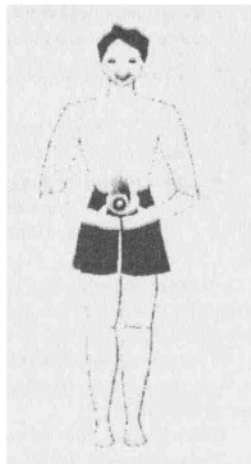


25. Почувствуйте, как *ци* из ваших пальцев проникает в крестец. Коснитесь крестца и сконцентрируйтесь на половом центре. Ощутите, как нервы, разрастаясь, соединяются и как *ци* течет в половые органы.
26. Перенесите руки на *Врата Жизни*. Сконцентрируйтесь на пупке. Почувствуйте, как энергия проникает в нервы, соединяя их с толстым и тонким кишечником. Направьте энергию в почки и надпочечники.
27. Перемещайте пальцы к Т-11, все время касаясь позвоночника. Почувствуйте, как энергия проникает в нервы, соединяя их с селезенкой, поджелудочной железой, желудком, печенью, желчным и мочевым пузырем. Почувствуйте текущую в них *ци*; ощутите тепло и энергию.
28. Переведите руки за подмышечные ямки и коснитесь шейного позвонка, потом передвиньте их к Т-5, напротив сердечного центра. Почувствуйте, как энергия проникает в нервы, расширяясь и соединяя их с сердцем, вилочковой железой и легкими. Почувствуйте, как в них течет *ци*.
29. Перенесите пальцы выше и коснитесь точки С-7. Почувствуйте, как *ци* проникает в щитовидную и паращитовидную железы.
30. Переместите пальцы по позвоночнику вверх, до основания черепа. Почувствуйте, как *ци* проникает в мозжечок и в четвертый желудочек мозга, который соединен с третьим желудочком.
31. Перемещая пальцы дальше вверх, до макушки, подберите подбородок таким образом, чтобы задняя часть макушки оказалась в наивысшей точке. Почувствуйте, как выравнивается межбровье. Коснитесь задней части макушки и сконцентрируйтесь на копчике. Почувствуйте, как *ци* заполняет весь позвоночник.
32. Передвиньте пальцы на среднюю часть макушки. Коснувшись ее, сконцентрируйтесь на промежности и найдите свет. Направьте свет вниз к пупку, в Нижний Даньтянь.





33. Медленно перенесите руки к пупку. Коснитесь пупка и сконцентрируйтесь на *Вратах Жизни* — огне, горящем под водой. Медленно соберите энергию в пупке и почувствуйте тепло. Почувствуйте, как начинает разгораться огонь жизни, распространяясь по всему телу.
34. Сконцентрируйтесь на точке между бровями. Посмотрите в бесконечность, в темное пространство, и найдите там свет. Переведите мысленный взор на промежность и найдите на ней точку света. Пошлите этот свет наружу, чтобы он встретился со светом во Вселенной. Втяните свет в межбровье. Пусть он стекает вниз по передней поверхности тела, проникая в кости и костный мозг.
35. Теперь посмотрите на звезду, которая находится под вашими стопами (на 10—20 сантиметров ниже стоп). Почувствуйте, как эта звезда тянет вас вниз. Соединитесь с энергией звезды и поднимите ее вверх. Почувствуйте онемение и пощипывание в ногах. Проведите эту энергию до копчика и вверх по позвоночнику. Почувствуйте, как она проникает в нервную систему, а оттуда — в органы вашего тела. Позвольте энергии подняться до макушки и дальше, во Вселенную. Заставьте ее двигаться по спирали и опять направьте вниз, к паховой области, в землю.
36. Еще раз установите связь со звездой. Повторите всю процедуру несколько раз.
37. Соберите энергию в области пупка и вращайте ее 36 раз наружу и 24 раза внутрь (мужчины — по часовой стрелке наружу и против часовой стрелки внутрь; женщины — против часовой стрелки наружу и по часовой стрелке внутрь).





## INTERNATIONAL HEALING TAO



ЕВРО-АЗИАТСКИЙ ЦЕНТР ГАРМОНИЯ  
Официальное представительство  
Мастера Мангэка Чиа в России и странах СНГ

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

1. Пройти обучающие семинары по

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

2. Посетить утренние и вечерние энергетические практики.

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

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

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

Школа Традиционного японского рэйки представлена Натальей Балановской

Семинары Мастера Мангэка Чиа в Москве в марте 2001 г.

- 25 марта: Медитация всемирной связи (Соединение с мировым полем ци), Цигун Мудрости.
- 26—27 марта: Целительная Любовь (трансформация сексуальной энергии в жизненную силу).
- 28—29 марта: Тайцзи-цигун, Даоинь, Даньтянь-цигун  
Семинары Колина Кэмбела и Марины Дадашевой,  
сертифицированных инструкторов Целительного Дао,  
в апреле 2001 г.

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

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

В Центре работает кабинет компьютерной диагностики и массажный кабинет.

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

При центре открыт эзотерический магазин.

*Мы всегда рады встрече с вами и готовы к сотрудничеству!*

Наши координаты: Москва, м. Профсоюзная, ул. Б. Черемушкинская, д. 34, подъезд 5.

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

**Email: [harmony@healing-tao.ru](mailto:harmony@healing-tao.ru)**

**Интернет: [www.healing-tao.ru](http://www.healing-tao.ru)**



ISBN 5-220-00399-2



9 785220 003994 >