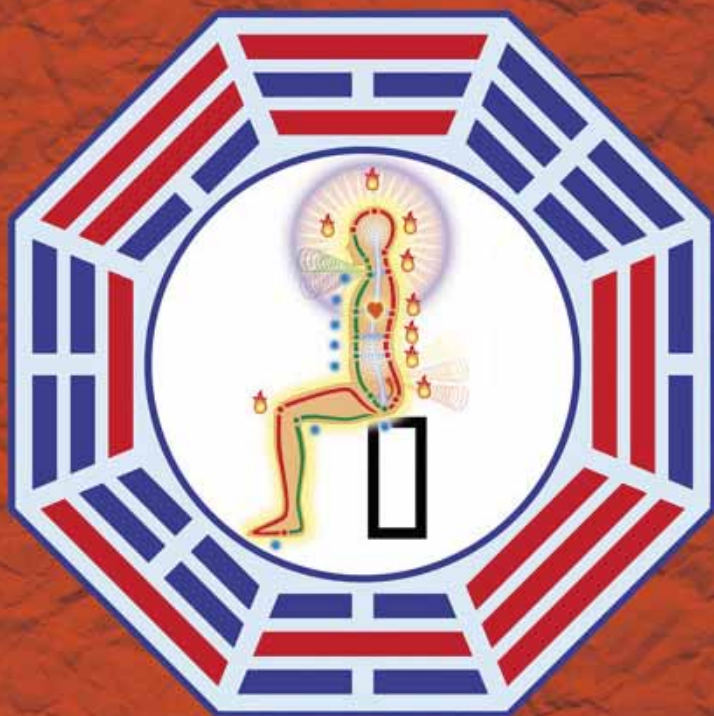


Целительный свет Дао

Базовые практики
для пробуждения энергии ци



Мантэк Чиа

Мантэк Чиа

Целительный свет Дао

Базовые практики
для пробуждения энергии ци

УДК 615.85
ББК 53.59
Ч-58

Чиа Мантэк

Целительный свет Дао: Базовые практики для пробуждения энергии ци / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 480 с.

ISBN 978-5-399-00358-0

Книга «ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СВЕТ ДАО» — это полное последовательное изложение даосских техник световой медитации, а также некоторые традиционные методики их применения в практике интегральной саморегуляции и целительства.

Даосская практика — это система действий, позволяющих человеку вернуть утраченную молодость, восполнить потерянную энергию, раскрыть в себе все самое лучшее и пробудить свой духовный потенциал.

Эта книга — явление совершенно особое. В ней открыто излагается информация, бывшая до совсем недавнего времени полностью закрытой. Это Истинная Сила. Но использовать ее в качестве средства психологической или психоэнергетической агрессии просто невозможно. Все дело в практике — она построена таким образом, что ключи к возможности подобного рода манипуляций человек получает лишь тогда, когда уровень его развития и самоосознания уже полностью исключает возможность возникновения у него желания нанести вред кому бы то ни было и в какой бы то ни было форме.

УДК 615.85
ББК 53.59

Книга опубликована ранее под названием
«ДАО — ПРОБУЖДЕНИЕ СВЕТА»

HEALING LIGHT OF THE TAO

© 1993, 2008 by Mantak Chia and Maneewan Chia

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS INTERNATIONAL (США)
при участии Агентства Александра Корженевского (Россия)

ISBN 978-5-399-00358-0

© «София», 2008
© ООО Издательство «София», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	10
О МАСТЕРЕ МАНТЭКЕ ЧИА	13
ВВЕДЕНИЕ	17
Дао — путешествие в бессмертие	17
Три тела	19
ГЛАВА 1. ПРИНЦИПЫ ВНУТРЕННЕЙ АЛХИМИИ	29
Основы трансформации: внешняя и внутренняя алхимия	29
Уцзи и Вселенная	30
Энергия небесных тел и внутренний мир микрокосма	31
Три источника внешней ци	32
ГЛАВА 2. ЦИ	35
Понятие ци	35
Изначальная сила в человеческом существе	37
Ци в даосских медитативных практиках	45
ГЛАВА 3. ДОБРОДЕТЕЛИ И ТЕХНИКА ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ	53
Раскрыть разум и сердце	53
Добродетели: ядро даосских медитативных практик	54
Постижение энергии любви	58
Система практики, основанная на добродетельности	64
Преобразование энергий отрицательных эмоциональных состояний	65
Даосская техника трансформации стресса в жизненную энергию	71

ГЛАВА 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЦЕЛИТЕЛЬНЫМ СВЕТОВЫМ МЕДИТАЦИЯМ	91
Формирование осознания своего тела	92
Техники усиления ощущения ци при медитации	99
Подготовка к медитации «Микрокосмическая Орбита»	116
Активизация Изначальной Силы: Раздуть огонь	127
Ежедневная практика ци	138
Важно помнить	139
Краткое резюме	140
ГЛАВА 5. ТОЧКИ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ	145
Два основных канала тела	145
Детальное описание энергетических центров Микрокосмической Орбиты	149
Изучение точек	213
ГЛАВА 6. ОТКРЫТИЕ БАЗОВОЙ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ	215
Техника открытия Микрокосмической Орбиты	216
Практика: открытие Микрокосмической Орбиты	219
Альтернативные способы открытия Микрокосмической Орбиты	226
Заключение	232
ГЛАВА 7. ЭНЕРГИЯ ЗЕМЛИ И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА	234
Работа с Энергией Земли	234
Техники опускания болевой энергии в Землю	251
Заключение	255
ГЛАВА 8. КОСМИЧЕСКАЯ СИЛА: ЭНЕРГИЯ ВЫСШЕГО Я И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА	257
Что такое Энергия Высшего Я (Космическая Энергия)?	257
Практика: медитация «Микрокосмическая Орбита». Знакомство с Энергией Высшего Я	269

ГЛАВА 9. ОТКРОЙТЕ СЕРДЦЕ: ШЭНЬ И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА	278
Роль работы с эмоциями в системе даосского интегрального тренинга	278
Ци — мост между телом и умом	281
От теории к практике	283
Пребывание в состоянии любви	303
ГЛАВА 10. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ В МЕДИТАЦИИ «МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА»	304
Обилие сексуальной энергии	305
Дао Исцеляющей Любви	306
Сексуальная энергия в практике тайцзи-цигун и цигун «Железная Рубашка»	316
Практика: соединение страсти с потоком Силы Любви	318
ГЛАВА 11. ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЦИ И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА	328
Связь с Вселенской силой	328
Практика Медитации «Микрокосмическая Орбита»: открыть Управляющий Канал и подключиться к потоку Небесной ци	345
Краткая формула общего алгоритма Световой медитации	356
ГЛАВА 12. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР МЕДИТАТИВНЫХ ТЕХНИК РАБОТЫ С МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТОЙ . .	358
Общие принципы	358
Формулы практических алгоритмов	363
ГЛАВА 13. МАКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА И МЕДИТАЦИЯ ПЯТИ СЕРДЕЦ	380
Открыть Макрокосмическую Орбиту	380
Практика пяти пульсов	382
Использование рук в работе с потоками ци	390
ГЛАВА 14. ЕДИНСТВО С ДАО	394
Руководство для ежедневной практики	394

ГЛАВА 15. РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ	403
Полезные Советы и Доступные Средства	403
ГЛАВА 16. ДАО ИСЦЕЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ .	421
Единство с дао	421
Микрокосмическая Орбита позволяет объединить организм в единое целое	422
Профилактика — лучший путь к здоровью	422
Работа с наиболее распространенными заболеваниями	423
Самолечение	447
ПРИЛОЖЕНИЕ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА	454
Раскачивание позвоночного столба	461
КНИГИ МАНТЭКА ЧИА	475

Предисловие

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

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

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

Роль Мастера Чиа в раскрытии практической стороны даосизма примерно эквивалентна роли Свами Вивекананды и Свами Вишнудевананды в раскрытии индусской йоги, а также роли доктора Эванс-Вентца и Ламы Анагарики Говинды в раскрытии тайных учений Тибета. Все эти люди — истинные Мастера, и все они были специально подготовлены Учителями и направлены на Запад для широкого приобщения человечества к тайнам развития совершенного осознания.

Вряд ли кто-либо сколько-нибудь сведущий решится с полной однозначностью утверждать, что тайных знаний и их хранителей — строго засекреченных магических и прочих подобных кланов — в природе не существует. Однако секреты имеются и на гораздо более низких уровнях социальной организации. К примеру, все без исключения институты, занятые разработкой наиболее современных видов оружия в любой стране, безусловно относятся к разряду сверхсекретных объектов. И это естественно, поскольку и в том, и в другом случае речь идет о чисто практических тай-

нах. Можно только с ужасом предполагать, что произойдет, если стратегическая информация и сверхэффективные средства ведения войны попадут в руки агрессивно настроенных профанов — а ведь это вполне реальная перспектива. По той же причине наиболее радикальные и высокоэффективные средства самосовершенствования человеческого существа хранятся в тайне от широкой публики, а также от довольно многочисленного контингента ищущих, движимых жадной властью или стремлением облагодетельствовать человечество сообразно своим собственным — иногда довольно странным — понятиям о всеобщем благоденствии. Безоглядное предоставление им всей полноты практической и теоретической информации о самых высших из всех доступных роду человеческому достижений было бы акцией весьма неблагодарной и смертельно опасной для обитателей этой планеты.

В то же время достаточно трудно представить себе разумного университетского профессора, который стал бы секретничать или напускать туман многозначительности в своих работах по высшей математике или, скажем, физике высоких энергий. Это выглядело бы просто глупо. Тем не менее для подавляющего большинства людей и высшая математика, и физика высоких энергий оставались, остаются и останутся еще надолго тайной за семью печатями. И дело здесь исключительно в степени подготовленности сознания к восприятию той или иной информации.

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

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

Я с полной ответственностью могу утверждать, что в эзотерической литературе ПОПРОСТУ НЕТ ДРУГИХ КНИГ, столь же гармонично сочетающих в себе точное, краткое и предельно ясное изложение теоретических объяснений и философских выкладок с подробным, последовательным, предельно точным и абсолютно исчерпывающим описанием вполне самодостаточных и воистину универсальных практических алгоритмов — как психоэнергетических, так и чисто психотехнических — со всеми входя-

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

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

Возможно, некоторых дотошных читателей насторожат прямые информационные параллели между текстами книг Мастера Чиа и многими ключевыми местами из книг Карлоса Кастанеды, наводящие на мысль о некотором заимствовании. Я не думаю, что это должно кого бы то ни было смущать, ведь Карлос Кастанеда прежде всего — писатель, а Мастер Чиа — практик. Многие из того, о чем пишет первый, остается абстрактной информацией без практического входа-выхода. С использованием же интерпретаций, предлагаемых Мастером Чиа, философская ткань учения Карлоса Кастанеды оказывается материалом, доступным для реального и безопасного применения. Кроме того, некоторый хронологический сравнительный анализ появления той или иной информации в книгах Карлоса Кастанеды и Мастера Чиа показывает, что о том, что является подозрительно общим в работах этих авторов, Мастер Чиа в ряде случаев написал первым.

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

Андрей Сидерский
Киев, 1995

Введение

Дао — путешествие в бессмертие

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

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

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

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

Вселенская духовная независимость

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

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

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

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

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

Три цели

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

Вот три основные цели, достижению которых способствует даосская практика:

- постижение искусства исцелять и любить самих себя, достижение целостности своего собственного существа и развитие в сердце сострадания;
- постижение искусства исцелять и любить ближнего, нести ему помощь и облегчение, дарить ему силу и энергию, которая в изобилии черпается в гармоничных взаимоотношениях с потоками сил природы, неба и земли;
- постижение Изначального Истока и умение отыскать его в самом себе.

Три тела

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

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

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

Физическое тело: возвратиться к истоку, сделавшись подобным ребенку

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

Неофит начинает свою практику с освоения широкого круга специальных упражнений, превращающих его тело в эффективную идеально здоровую функциональную систему. Первым практическим результатом становится достижение человеком способности полноценно жить и с максимальной отдачей и эффективностью действовать в мире повседневности, оставаясь неуязвимым для стрессов, вызванных неизбежным присутствием в жизни ситуационного и психологического прессинга.

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

Базовые практики для тренировки физического тела: накопить энергию и устремиться к свету

Практика базового уровня обычно занимает до года упорных тренировок. За это время человек обучается методам концентрации и накопления энергии посредством практики «Микрокосмическая орбита», сексуальных техник *Исцеляющей Любви*, техники *Внутренней Улыбки* и *Шести Целительных Звуков*, а также искусства цигун «Железная Рубашка». Мы учимся

собирать свою жизненную силу, концентрировать ее и конденсировать в форме точечной энергетической сферы, которая называется «жемчужина *ци*». Если нам удалось это сделать, то в момент смерти жизненная сила не рассеется, как это происходит обычно, а будет сохранена нашим индивидуальным осознанием.

Становясь старше, обычный человек неизбежно утрачивает свою жизненную силу, и это приносит ему болезни и страдания. Использование же лекарств истощает нас еще больше, и у нас совсем не остается энергии на то, чтобы в момент смерти устремиться к изначальному свету Уцзи — Изначальному Истоку, в религиозных доктринах именуемому также Богом Единым. Перечисленные ниже базовые даосские практики позволяют нам избежать этой плачевной, но, к сожалению, пока что почти всеобщей участи.

Предотвращение утечки энергии за счет ее сохранения и переработки

Главным потоком энергии в теле является Микрокосмическая Орбита. На ней есть девять «дыр». Просто научившись предотвращать постоянную утечку энергии, имеющую место в этих точках, мы немедленно значительно повысим свой энергетический потенциал. Практически это осуществляется с помощью медитативной техники управления циркуляцией потока Микрокосмической Орбиты.

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

Развитием медитации «Микрокосмическая Орбита» является практика медитации «Макрокосмическая Орбита». Тот, кто в совершенстве овладел техникой осознанного управления потоками орбитальных контуров, получает доступ к неистощимому источнику Вселенской Любви — вечно мгновенному Космическому оргазму сотворения, образованному слиянием трех главнейших источников *ци*, доступных человеческому существу: Вселенской Силы, Силы Земли и Силы Высшей Сущности, именуемой также Космической Силой.

Преобразование негативной энергии в энергию добродетельности: раскрыть сердце

Техники, известные как «Внутренняя Улыбка» и «Шесть Целительных Звуков», являются очень простыми и, тем не менее, исключительно эффективным средством расслабления и восстановления жизненно важных органов, а также превращения отрицательных эмоций в богатейший источник энергии. Раскрывая сердечный центр, эта техника приобщает человека к неистощимому источнику безграничной Вселенской Любви. В результате более точными и человечными становятся все его проявления в жизни каждого дня, и отрицательные эмоции перестают подтачивать здоровье внутренних органов. Положительные же проявления, наоборот, укрепляют внутренние органы, повышают уровень их функциональной эффективности за счет обеспечения их дополнительной энергией преодоленной отрицательности, трансформированной в добродетельность.

Согласно даосским концепциям взаимного соответствия органов эмоциональным энергиям, сердце являетсяместилищем любви, радости и счастья, способным непосредственно контактировать с источником Вселенской Любви. Кроме того, сердечный центр считается «котлом», в котором сплавляются и усиливаются все энергии добродетельности. Техника «Внутренняя Улыбка» дает человеку возможность непосредственно ощутить, как энергии добродетельности генерируются соответствующими внутренними органами. Затем всю положительную энергию собирают в сердечном центре и переплавляют в сострадание — высшую из всех добродетелей. Таков наиболее эффективный из возможных путей развития и совершенствования всех положительных свойств характера человека.

Сохранение, накопление и трансмутация сексуальной энергии

Накопление и переработка сексуальной энергии позволяет человеку развить огромную жизненную силу. Накопленная и осознанно контролируемая сексуальная энергия — *цзин-ци* — становится невероятно могущественным источником силы, которой человек может пользоваться сам и делиться со своим сексуальным партнером через особый канал «Микрокосмическая Орбита» во время полового акта. Эта практика позволяет супругам научиться извлекать из секса фантастическое наслаждение, в немыслимой степени превосходящее то удовольствие, которое обычные люди привыкли получать от обычного, пусть даже самого страстного совокупления. При этом оба партнера не только не расходуют энергию, но и в большом количестве умножают ту, которой обладали. Накопленная и преобразованная сексуальная энергия является очень важным алхимическим катализатором, используемым в медитативных практиках высших уровней. Тот, кто обладает сексуальной энергией в избытке, способен с легкостью подключаться к Космическому орагзму, в течение Вечности ежесекундно

испытываемому нашей Высшей Сущностью. Энергия же Космического оргазма сотворения есть самая ключевая и самая изначальная энергия на клеточном уровне нашего физического тела.

*Управление жизненной силой:
цигун — осознанный контроль над потоками ци*

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

Ци-нэйцзан

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

*Практика приготовления пищи,
сбалансированной по силам стихий*

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

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

Формирование и развитие энергетического тела

Транспортное средство для путешествия к Истоку сквозь пространства миров и времен

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

На данной стадии своего развития энергетическое тело является не более чем управляемым транспортным средством, не прошедшим сквозь духовное перерождение и потому не обладающим пока еще самостоятельной жизнью. Тем не менее его можно натренировать таким образом, чтобы оно обрело способность достаточно адекватно функционировать в тонких мирах.

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

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

По достижении нами уровня развития, на котором зарождается истинная душа, энергетическому телу отводится роль движителя, транспортирующего самоосознающую душу в высшие пространства бессмертного

Духа. Когда же человек достигает высочайшего возможного уровня развития, энергетическое тело, истинная душа и бессмертный Дух сливаются в Единое.

Итак, каждый последующий уровень развития человеческого существа — это значительный шаг по пути к Истоку — Уцзи. Даосские методы поглощения и использования энергии созвездий обновляют физическое тело, тренируют тело души и тело бессмертного Духа, подготавливая их к путешествию сквозь миры.

Переработка энергии отрицательных эмоциональных состояний

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

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

Из опыта даосских Мастеров явствует, что эффективность перехода в состояние абсолютной свободы с сохранением индивидуального осознания находится в непосредственной зависимости от того, какое количество энергии человеку удалось трансформировать в энергетическое тело до момента наступления смерти. Чем большую часть своего физического существа мы сумеем преобразовать в энергию существа духовного, тем большую часть самоосознания нам удастся сохранить при решающем переходе в тонкие миры.

Глава 10

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ В МЕДИТАЦИИ «МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА»

Со времен ранней династии Хань (206 г. до н. э. – 220 г. н. э.) даосам было известно, что сексуальная энергия *цзин-ци* (или просто «цзин»), обладает огромной созидательной и омолаживающей силой. Они не только признавали, что сексуальная энергия является основой человеческой жизни, но также считали, что она служит источником творческого гения, движущей и исцеляющей силой. Они имели достаточные основания считать, что овладение Дао сексуальных отношений приводит к счастью обоих партнеров, а также к улучшению состояния здоровья, увеличению продолжительности жизни и даже к бессмертию.

В литературе ханьского периода, а также в более поздних источниках часто встречаются упоминания о людях, которые, освоив искусство сексуальных отношений, дожили до глубокой старости (150 лет и более), сохранив отличное здоровье. Китайцы всегда стремились к достижению преклонного возраста, поскольку в Китае чем старше человек, тем большим уважением он пользуется. Если вы сохранили здоровье и хорошую форму, для вас этот период жизни может стать самым лучшим периодом и доставлять вам большую радость. Особенно вдохновлял китайцев пример легендарного Желтого Императора Хуан-ди, который считается отцом даосизма и китайской медицины в связи со своими ранними глубокими исследованиями в области медицины и физиологии. Результаты этих исследований он изложил в знаменитой книге «Хуан-ди Нэй-цзин (Классическое произведение Желтого Императора по лечению внутренних болезней)», которая спустя несколько тысячелетий по-прежнему остается основным учебником для китайских студентов, изучающих медицину. Помимо исследований в области медицины, Хуан-ди проявлял большой интерес к Дао Любви. Согласно известному китайскому историку династии Хань Сыма Цяню, Хуан-ди царствовал сто лет. В течение этого времени он интенсивно занимался Дао Любви без семяизвержения и в результате «при ярком свете дня вознесся на небо, став Бессмертным». В раннем даосском руководстве по

сексуальным отношениям приводится высказывание Пэн-цзы, который сказал: «Желтый Император, занимаясь любовью, контролировал себя... и вознесся на небо, приобретя бессмертие, тогда как обычные люди при этом себя не контролируют и в результате только сокращают свою жизнь. Если мужчина, отдавая свою любовь прекрасной женщине, часто извергает семя, он приносит вред своему организму и легко может заболеть. Действуя подобным образом, он фактически ищет смерти».

Следуя примеру Хуан-ди, даосы, стремящиеся продлить свою жизнь и достигнуть бессмертия, практиковали любовь без семяизвержения. Они изучили древние руководства по сексу для *Простой Девы*, *Избранной Девы* и *Загадочной Девы*, в которых содержатся беседы Хуан-ди с тремя женщинами, посвящающими в Дао Любви. Эти и другие даосские эротические руководства были, как правило, засекречены. Они предназначались для правителей и посвященных, которые, овладев сексуальной энергией, повышали свои умственные и физические способности и демонстрировали образцы мудрости, сострадания и справедливости.

С тех пор отношение к сексу изменилось. Начиная с 60-х годов нашего столетия многие представители поколения, рожденного после войны, преодолели запреты на секс и, освободившись от традиционных ценностей, всесторонне исследовали область сексуальной свободы. Спустя некоторое время оказалось, что многие из них испытывают недостаток не в новых сексуальных партнерах, а в прочной духовной основе жизни, любви, человеческих взаимоотношениях. СПИД, герпес и другие трудноизлечимые венерические заболевания способствовали формированию нового взгляда на преимущества моногамии. В течение этого периода многие осознали, что именно можно почерпнуть на Востоке, чтобы примирить свои сексуальные желания со стремлением к духовному развитию.

Запад тоже оказал помощь Востоку. Мой учитель, И Юнь, поощрял меня к изучению западной анатомии и физиологии, чтобы привести древнее даосское учение в соответствие с современными открытиями. Естественные науки и Дао не противоречат друг другу. Древние даосы были учеными, которые внимательно наблюдали за природой. Им принадлежат выдающиеся открытия в области астрономии (один из первых в мире точных календарей), химии (порох) и биологии (кровообращение), которые были сделаны за сотни лет до аналогичных открытий на Западе. Сейчас мир стал более открытым, и время секретов прошло. Восток и Запад могут взаимно обогащать друг друга знаниями, что принесет пользу всем людям на земном шаре.

Обилие сексуальной энергии

Человеческому организму приходится совершать невероятные усилия, чтобы поддерживать нас в состоянии репродуктивной готовности, этой удивительной способности создавать новую жизнь, когда мы того пожелаем. В каждом эякуляте статистически среднего мужчины содержится от 200 до 500 миллионов сперматозоидов, каждый из которых потенциально может стать человеческим существом. Добавьте к этому тот факт, что большинство мужчин извергают семя тысячи раз в течение своей жизни, доводя потенциальную возможность до астрономической цифры. С помощью семени, извергающегося в процессе одной эякуляции, при условии, что каждый сперматозоид встретится с яйцеклеткой, один мужчина мог бы воспроизвести потомство, равное населению Соединенных Штатов. Двадцать семяизвержений могли бы сделать мужчину отцом семейства, равного по численности населению Земли.

Женщины рождаются с 450 000–700 000 яйцеклетками. В течение репродуктивного периода жизни от 360 до 450 яйцеклеток выходят из яичников и проходят по маточным трубам в матку. На пути в матку яйцеклетка может быть оплодотворена сперматозоидом. Если оплодотворение не происходит, маточная оболочка сходит, и яйцеклетка вместе с оболочкой раз в месяц удаляется вместе с менструальной кровью.

Значение накопления сексуальной энергии

Несмотря на то что организм обладает колоссальным потенциалом в триллионы сперматозоидов (мужчины) и сотни тысяч яйцеклеток (женщины), количество детей в семьях в очень редких случаях достигает дюжины. Если остаток репродуктивной *ци* не используется, она просто теряется. Некоторые специалисты утверждают, что это естественный процесс, однако для даоса, чьей целью является достижение долголетия и бессмертия с помощью преобразования избыточных запасов энергии в организме, беспорядочная потеря богатых резервов *ци* представляет собой огромный ущерб.

Поэтому в течение нескольких тысячелетий даосы разрабатывали и использовали методы сохранения *цзин-ци*. Однако *цзин-ци* не просто накапливают. Ее с большим искусством заставляют рециркулировать, возвращая в виде мощного питательного вещества для обогащения как тела, так и Духа. Главным каналом, по которому осуществляется эта рециркуляция, является Микрокосмическая Орбита.

Дао Исцеляющей Любви

В Системе Целительного Дао *цзин-ци* применяется в основном для улучшения физического и психического здоровья, гармонизации и улучшения сексуальных отношений и обеспечения духовного роста.

Этот комплекс упражнений называется *Исцеляющая Любовь Дао*, или *гунфу* Спермы и Яичников. «Гунфу» буквально означает мастерство, или способность, приобретенную с помощью напряженной работы и соблюдения дисциплины. *Исцеляющая Любовь Дао* обещает вознаграждение, которое может изменить вашу жизнь до неузнаваемости, однако вы должны упорно заниматься, стараясь хорошо понять то, что вы узнали, а затем настойчиво упражняться, чтобы воспользоваться этим удивительным благом (рис. 10-1).

Перед тем как приступить к выполнению комплекса упражнений *Исцеляющей Любви*, совершенно необходимо сначала научиться обеспечивать циркуляцию основной жизненной силы *ци* по Микрокосмической Орбите. Когда Орбита открыта, обеспечение циркуляции *цзин-ци* по этой Орбите с помощью упражнений *Исцеляющей Любви* способствует ее дальнейшему открытию. Упражнения по управлению энергией на Микрокосмической Орбите сопровождаются медитациями *Внутренней Улыбки* и *Шести Целительных Звуков*. Эти три медитации красной нитью проходят через всю даосскую систему, и овладение ими важно для успешного следования практике *Исцеляющей Любви*. Люди, которые стремятся практиковать методы развития сексуальных способностей только для удовлетворения сексуальных желаний, могут поставить под угрозу свое физическое и душевное здоровье, если они предварительно не пройдут этот подготовительный курс, позволяющий очистить каналы тела и сознания.

Сохранение и преобразование — это два краеугольных камня *Исцеляющей Любви*. Несмотря на то что принцип сохранения относится как к мужчинам, так и к женщинам, упражнения, которые они применяют для сохранения сексуальной энергии, разные. Мужчины в основном теряют сексуальную энергию вследствие семяизвержения. Женщины же во время оргазма теряют мало сексуальной энергии, основные потери *цзин-ци* у них имеют место во время менструаций и родов. Как у мужчин, так и у женщин основная потеря *цзин-ци* происходит, когда сперматозоиды или яйцеклетки покидают тело. Поэтому для сохранения сексуальной энергии в практи-

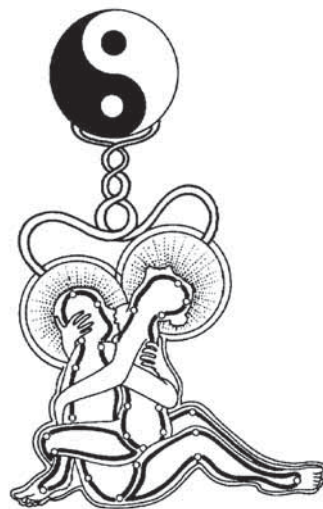


Рис. 10-1. Упражнение *Исцеляющей Любви* в паре.

ках *Исцеляющей Любви* акцент делается на сохранении спермы и яйцеклетки, за исключением тех случаев, когда желательно, чтобы произошло зачатие, и на изучении способов реабсорбции, преобразования и обеспечения рециркуляции *цзин-ци* яйцеклетки и спермы. Существует несколько практик, которые помогают этого добиться.

Народная мудрость на Западе давно соглашалась с Дао относительно важности сохранения сексуальной энергии. Например, большинство спортивных тренеров предупреждают своих подопечных о необходимости воздержания от сексуальной активности перед важными соревнованиями или матчами. Подобно этому, Наполеон Хилл в своей известной книге «Думай и богатей» посвятил целую главу необходимости сохранения сексуальной энергии для достижения значительных жизненных успехов.

Тем не менее западные биологи до недавнего времени придерживались мнения, что мужская сперма производится организмом сравнительно легко и «дешево», а частые семяизвержения не приводят к его существенному истощению. Результаты последних научных исследований, опубликованные Натали Анжер в газете «Нью-Йорк таймс» 3 декабря 1992 года, поставили эти взгляды под серьезное сомнение. Ученые, занимаясь изучением червей, обнаружили, что сам процесс образования семени значительно сокращает срок жизни мужских особей. Уэйн А. Ван Воорхис, аспирант-исследователь Аризонского университета в городе Тусон, обнаружил, что мужские особи круглых червей по продолжительности жизни значительно уступают женским особям, и прямо связал это с семяизвержением.

Когда он во время эксперимента «лишил мужские особи червей возможности производить семя при сохранении влечения к спариванию, эти особи жили по меньшей мере в полтора раза дольше нормальных мужских особей, способных к оплодотворению. Результаты подтверждают, что образование спермы связано со значительно большими, чем полагают ученые, трудностями, и требуют отвлечения ресурсов, которые в противном случае могли бы быть использованы для обеспечения большей продолжительности жизни мужских особей». Комментируя эти исследования, некоторые ученые высказались в поддержку точки зрения, что, возможно, «по меньшей мере часть разницы в продолжительности жизни мужчин и женщин может быть связана с процессом образования семени», отмечая при этом, что женщины в среднем живут на 6 лет дольше мужчин.

В ходе исследования удалось установить, что нормальные мужские особи червей, лишённые возможности спариваться, жили около 11,1 дня, тогда как срок жизни тех, которые имели возможность спариваться без каких-либо ограничений (то есть находились в состоянии, требующем регулярного образования семени), составлял только 8,1 дня. Однако черви, которых искусственно освободили от необходимости образовывать семя и которым была предоставлена возможность произвольно спариваться, жили почти 14 дней. Черви-гермафродиты, нормально образующие как яй-

цеклетки, так и семя, жили в среднем 11,8 дня, независимо от количества актов спаривания. Однако те гермафродиты, которых в ходе эксперимента лишили способности образовывать семя при сохраненной способности образовывать яйцеклетки, жили 19 дней.

Несмотря на то что ученые сомневаются в корректности распространения результатов этого исследования на человека, даосские мастера в течение последних четырех тысячелетий разрабатывали проверенные временем методы физической близости без семяизвержения. Исследования подтверждают, что методы сохранения, применяемые даосами, в корне отличаются от подавления сексуального желания, которое практикуют священники, монахи и монахини многих религий мира. Даосы известны своим долгожительством, а монахи и монахини, живущие в безбрачии, обычно этим похвастаться не могут. В результате проведенного недавно исследования выяснилось, что католические священники в четыре раза чаще болеют раком предстательной железы, чем обычные люди, что, с точки зрения даосских медицинских представлений, является следствием отрицательного влияния «застойной *ци*».

Дыхательные техники

Практики Ицеляющей Любви по *Дыханию Яичек и Яичников* учат возвращать обратно и обеспечивать рециркуляцию *ци*, которая ушла в репродуктивную систему, так, чтобы она питала другие части тела, прежде чем покинуть его в процессе семяизвержения или менструации. Эта энергия может лечить органы и железы внутренней секреции, укреплять мозг, кости и нервную систему, стимулировать организм и еще больше открывать Микрокосмическую Орбиту.

Женщины часто отмечают значительное ослабление симптомов предменструального синдрома (ПМС), а также облегчение, сокращение продолжительности и уменьшение болезненности месячных.

Вследствие обеспечения во время *Дыхания Яичников и Яичек* рециркуляции *ци* сперматозоидов и яйцеклеток, следует воздержаться от его применения в том случае, когда желательна зачатие. Совершенное владение этим дыханием предусматривает использование нетрадиционных методов контрацепции.

Для того чтобы подробно ознакомиться с упомянутым и другими методами сексуального развития, приводимыми в данной главе, мужчинам следует обратиться к книге «Даосские секреты любви»*, а женщинам — «Ицеляющая любовь через Дао»**.

* В русском переводе: М. Чиа. «Совершенство мужской сексуальной энергии». К., София, 1997 г.

** В русском переводе: М. Чиа. «Совершенство женской сексуальной энергии». К., София, 1997 г.