

СЕКРЕТЫ
ВРАТ ДРАКОНА

ДАОССКАЯ АЛХИМИЯ
БЕССМЕРТИЯ



STEVEN LIU
JONATHAN BLANK

SECRETS OF
DRAGON GATE

ANCIENT TAOIST PRACTICES
FOR HEALTH, WEALTH,
AND THE ART OF SEXUAL YOGA

СТИВЕН ЛЮ
ДЖОНАТАН БЛАНК

СЕКРЕТЫ ВРАТ ДРАКОНА

ДАОССКАЯ АЛХИМИЯ
БЕССМЕРТИЯ

ДРЕВНИЕ ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ
ДЛЯ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ

«СОФИЯ»



2 0 1 2

УДК 615.8
ББК 53.57
Л93

Перевод с английского С. Поповича

Л93 **Лю Стивен, Бланк Джонатан**
Секреты Врат Дракона: Даосская алхимия бессмертия.
Древние даосские практики для духовной и физической
трансформации / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство
«София», 2012. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00430-3

Древняя даосская школа Драконовых Врат (Лунмэнь) славится своими необычайно эффективными практиками, среди которых:

- гимнастика цигун для здоровья и накопления жизненной энергии;
- «внутренняя алхимия» для долголетия;
- медитация для просветления;
- мистическое прорицание для выбора мудрого пути;
- сексуальная йога для уравнивания энергий;
- йога сновидений и даосский шаманизм для освоения других реальностей;
- фэн-шуй для оптимизации жизненного пространства;
- искусство материализации для достижения благополучия.

Об этом подробно рассказывают в своей книге мастер тайваньской ветви школы в 14-м поколении доктор Стивен Лю и его ученик Джонатан Бланк. Сделайте Драконовые Врата частью своей повседневной жизни, изучая философию даосизма и выполняя простые, но действенные упражнения. Встаньте на свой уникальный путь к здоровью, благополучию и духовному осуществлению.

УДК 615.8
ББК 53.57

SECRETS OF DRAGON GATE

by Steven Liu and Jonathan Blank

Copyright © 2011 by Dr. Steven Liu and Jonathan Blank

© «София», 2012
ISBN 978-5-399-00430-3 © ООО Издательство «София», 2012

Содержание

Предисловие	8
Советы по выполнению упражнений	11
Первые Врата: ИСТОРИЯ СЛАВНОЙ ДАОССКОЙ ШКОЛЫ ЛУНМЭНЬ	17
Вторые Врата: ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ	35
Третьи Врата: ДЫХАНИЕ И ВЫРАБОТКА ЭНЕРГИИ ЦИ	60
Четвертые Врата: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМА	81
Пятые Врата: ПЯТЬ СТИХИЙ	109
Шестые Врата: ДАОССКИЙ ШАМАНИЗМ И ЙОГА СНОВИДЕНИЙ	134
Седьмые Врата: СЕКСУАЛЬНАЯ ЙОГА	155
Восьмые Врата: БЛАГОПОЛУЧИЕ И МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ	176
Девятые Врата: ВЫСШАЯ АЛХИМИЯ	202
Заключение	220
Об авторах	222

*Я сердечно благодарен доктору Стиву Лю.
Его холистическая система – одна из самых
уникальных в мире. Я замечаю значительные
перемены в своей жизни, особенно
в областях удачи и здоровья.*

Стивен Сигал

和諧

Гармония

ПРЕДИСЛОВИЕ



Начало

*Дао – это святилище всего сущего, сокровище
для тех, кто добр, и место пристанища для тех,
кто не слишком добр...*

*Когда новый правитель восходит на престол,
не приносите ему даров и подношений.*

Гораздо полезнее научить его следовать Дао.

Лао-цзы*

Впервые я заинтересовался даосизмом много лет назад, еще в детстве. Я прочел удивительные истории о легендарных даосских бессмертных, которые «покорили пять стихий» и развили в себе сверхчеловеческие способности. Бессмертные поначалу были обычными людьми, но, упорно занимаясь даосскими практиками, превратились в магических существ, обитающих на высшем плане сознания. Согласно философии даосизма, путь бессмертных доступен всем – было бы желание.

* Лао-цзы в русском переводе везде цитируется по изданию: Лао-цзы. *Дао дэ цзин. Книга о Пути и его Силе*. М.: «София», 2012. – Здесь и далее прим. ред.

Вдохновленный этими легендами, я мечтал стать бессмертным даосом и встал на путь обучения, по которому иду всю свою жизнь. Я убедился, что в даосизме есть прекрасные методы поддержания оптимального здоровья и высокого уровня жизненной силы, а также осознания природы реальности и извлечения из нее максимальной пользы.

Я обучался у многих известных даосских мастеров в Америке и Азии. Затем, в середине 1990-х, я познакомился с доктором Лю в его даосском храме, который находится в городе Темпл-Сити (Калифорния). Я сразу же был поражен его добрым, спокойным и располагающим поведением и тем, как легко было его рассмешить. Он изучал даосизм с детства, а теперь является мастером тайваньской ветви даосской школы Драконовых Врат в четырнадцатом поколении. Он владеет целой системой традиционных даосских методов, цель которой — совершенствование буквально каждого аспекта человеческой жизни. Этот путь является одновременно метафизическим и практическим, что очень понравилось мне.

Даосская школа Драконовых Врат существует почти восемьсот лет и сочетает в себе элементы китайской философии, боевых искусств, медитации, магии и мистицизма. Это очень таинственная традиция, почти не известная на Западе. Практика Драконовых Врат позволяет создать магическую даосскую реальность, даже если вы живете в шумном современном большом городе. В этой практике органически сочетаются такие элементы даосизма, как:

- медитация для развития умственных способностей;
- цигун (энергетическая работа) и упражнения боевых искусств для оздоровления и долголетия;
- сексуальная йога и йога сновидений, уходящие корнями в даосский шаманизм;

- философия, основанная на *Ицзинге* («Книге Перемен») и теории пяти стихий и дающая возможность познать природу реальности;
- различные методы прорицания для развития интуиции.

Самое замечательное — то, что эти методы очень просты и применять их может любой человек независимо от возраста и состояния здоровья.

Я учился у доктора Лю многие годы и видел, как он помогает сотням людей. Он овладел всеми аспектами системы Драконовых Врат. Словом, он настоящий профессионал. Информация, содержащаяся в этой книге, веками передавалась от учителя к ученику, пока не дошла до доктора Лю. Он же, в свою очередь, передал ее мне. Когда мне казалось, что так будет лучше для дела, я использовал информацию и из других источников, которую накопил за многие годы.

В этой книге я попытался передать сущность даосской школы Драконовых Врат в максимально доступной форме. Мне хотелось, чтобы любой человек мог воспользоваться этой древней тайной традицией для поддержания хорошего здоровья и достижения истинного благополучия. Мне жаль, что подобное издание не встретилось мне, когда я начинал свой путь.

И я искренне желаю вам удачи на вашем пути!

Джонатан Бланк

СОВЕТЫ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ



Сила

*В неподвижности будь как большая гора.
В движении будь как мощная река.*

Чжан Саньфэн, основатель тайцзи

Поскольку школа Драконовых Врат — это даосская система, главный совет по выполнению этих упражнений таков: делайте их так, как покажется вам естественным. Разумеется, у каждого свои представления о том, что естественно, и многие люди нуждаются в рекомендациях, особенно поначалу, чтобы вступить на свой путь. Но, пожалуйста, помните, что рекомендации в этой книге — всего лишь рекомендации. Если вам что-то не нравится, необходимо приспособить инструкции под себя. Также важно знать, что описанные в этой книге упражнения просты в выполнении. Они никогда не должны вызывать у вас боль или дискомфорт. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, прекратите упражнение.

Одежда. Надевайте свободную и удобную одежду, которая не сковывает тело и не затрудняет дыхание. Помните, что энергетические каналы подобны садо-

вым шлангам для подачи воды. Пережимая шланг, вы сдерживаете поток. В одежде вам должно быть тепло, но не жарко, чтобы вы не слишком потели. В качестве обуви подойдут мягкие туфли на плоской резиновой подошве, обеспечивающие хорошее сцепление с поверхностью. Вы также можете заниматься босиком, если вам не будет холодно. Занятия босиком могут быть особенно полезны, когда вы упражняетесь на природе, в прямой связи с Землей (например, на траве).

Место. Найдите место, где вам будет удобно. Можете заниматься в помещении или на улице, но убедитесь, что вас не будут отвлекать шумы, погода и так далее. Лучше всего выключить телефон и убрать все, что может помешать вашим занятиям. Выполнять упражнения необходимо на плоской, ровной поверхности, будь то пол или участок земли. Лучше всего заниматься на открытом воздухе (если погода хорошая), в спокойном месте, на природе. Однако в принципе подойдет любое спокойное и удобное место. Избегайте помещений с кондиционером или вентилятором, направленным прямо на вас.

Время. Можете выполнять упражнения в любое время дня. Обычно раннее утро, когда вы свежи и полны сил, подходит лучше всего. Но на самом деле вы вольны выбирать любое время. Во многом это зависит от ваших естественных ритмов и расписания. Найдите то, что подходит именно вам. Убедитесь, что прошло не менее часа после приема пищи. Выпейте кружку теплой воды перед занятиями — это будет способствовать циркуляции вашей *ци* (внутренней энергии). Но не пейте ничего холодного в течение часа до и после занятий.

Продолжительность. Постарайтесь заниматься хотя бы по 10–15 минут 4–5 раз в неделю. Однако вы можете выполнять упражнения гораздо дольше и как угодно часто. При поднятии тяжестей, например, требуется физическое напряжение и время на восстановление, а упражнения из этой книги можно выполнять ежедневно (лучше всего так и делать). Короткие, но регулярные тренировки принесут гораздо больше пользы, чем продолжительные и нерегулярные. Главное — постоянство. Найдите оптимальную для себя длительность тренировок и регулярно занимайтесь.

Положение тела. Помните, что в большинстве упражнений необходимо держать спину прямо. Вам нужно найти положение, в котором вы будете чувствовать себя удобно и расслабленно.

- Если вы сидите, то сиденье стула должно находиться на такой высоте, чтобы колени были согнуты под углом 90–100°. Если стул слишком низкий, подложите подушки. Держите голову прямо и смотрите вперед. Подбородок держите параллельно земле. Спину выпрямите, но не напрягайте. Плечи и локти должны быть полностью расслаблены. Положите руки на бедра (ладонями вверх или вниз). Ступни должны быть параллельны друг другу или слегка развернуты носками в стороны на ширине плеч. Можете прикрыть или полностью закрыть глаза — как вам будет удобнее.
- Если вы стоите, то спину выпрямите, но не напрягайте. Ступни должны быть параллельны друг другу или слегка развернуты носками в стороны на ширине плеч. Колени должны находиться прямо над ступнями. Плечи и локти должны быть полностью расслаблены. Когда вы стоите, ощущения должны быть такими, будто вы сидите на краешке барного

стула. Можете прикрыть или полностью закрыть глаза — как вам будет удобнее.

Дыхание. Дышите медленно и глубоко, через нос (если вы не можете дышать носом из-за болезни или по другим причинам, то дышите ртом). Рот должен быть закрыт, кончик языка прижмите к нёбу сразу за верхними передними зубами. При вдохе живот должен расширяться, а при выдохе — сжиматься. Как только вы научитесь дышать животом, постарайтесь не сосредоточиваться на дыхании и дышать естественно. Важно следить за тем, чтобы не задерживать дыхание.

Движение. Если упражнение предполагает движение, то по умолчанию двигайтесь очень медленно, спокойно и плавно. Не спешите. Сохраняйте одинаковый темп движения на протяжении всего упражнения. Постарайтесь воспринимать воздух как среду, в которой вы движетесь (наподобие воды), а не просто как пустое пространство. Избегайте резких остановок и стартов. Пусть ваши движения будут плавными и округлыми, избегайте острых углов. Оставайтесь расслабленными, не напрягайте мышцы.

Советы по расслаблению

Легко приказать себе расслабиться, но гораздо труднее действительно сделать это по команде. В сущности, приказывая себе расслабиться, вы вызываете стресс. Поэтому лучший способ расслабиться — сосредоточиться на чем-то другом; на том, что позволяет вам расслабиться. Все зависит от индивидуальных особенностей, но ниже изложены советы по расслаблению.

Рекомендации по расслаблению тела

- Сделайте три очень глубоких вдоха, до конца наполняя легкие на вдохе и до конца опустошая их на выдохе. Дышите спокойно и медленно (избегайте гипервентиляции).
- Сохраняйте на лице легкую улыбку. Легкая улыбка немедленно заставляет расслабиться.
- Попробуйте зафиксировать ощущение полностью расслабленного тела, которое бывает перед мочеиспусканием. Вам приходится больше расслабляться, чтобы позволить себе помочиться, и затем можно использовать это ощущение, чтобы расслабиться перед упражнениями.
- Представьте себе, что плывете по течению реки.
- Представьте себе, что принимаете горячий душ.
- Сосредоточьтесь на любой области тела, где чувствуется напряжение. Мысленно пошлите энергию тепла в эту область, пока она полностью не расслабится.

Рекомендации по расслаблению ума

- Считайте вдохи и выдохи. Возможно, это основной метод релаксации. Просто считайте вдохи и выдохи. Это легко. И это работает.
- Подумайте о прекрасном и безмятежном месте, где вы когда-то побывали, — например, о пляже, парке, горе или лесе. Это может быть любое место, ассоциирующееся у вас с расслаблением.
- Подумайте о том, что вызывает у вас счастье и чувство защищенности. Это похоже на предыдущий пункт, но подход здесь иной.
- Подумайте о чем-то (о человеке, событии или времени), что приносит вам настоящую радость.

- Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вы также можете считать вдохи и выдохи.
- Медленно считайте от 100 в обратном порядке. Если все остальное не помогло, это точно работает.
- Прислушайтесь к доносящимся до вас звукам, от самых близких или громких до самых далеких или приглушенных.
- Наблюдайте за мыслями. Не старайтесь подавлять их. Просто наблюдайте за их потоком, будто они плывут по реке, а вы спокойно стоите на берегу, глядя, как они проплывают мимо.
- Мысленно разожгите костер у себя в голове и пусть он сжигает все появляющиеся мысли.
- Произносите про себя числа для медитации (см. Девятые Врата).