



Сюи Минтан

# ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ВОСХОЖДЕНИЯ:

МУДРОСТЬ. ПУТЬ К ИСТИНЕ

*Книга для чтения и практики*

Изложение Тамары Мартыновой

УДК 796.855

ББК 75.6

С98

### **Сюи Минтан**

С98 Чжун Юань цигун. Четвертый этап восхождения: Мудрость. Путь к Истине. Книга для чтения и практики / Изложение Тамары Мартыновой. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 224 с.

ISBN 978-5-906749-11-6

Книга является логическим продолжением изданий по первой, второй и третьей ступеням Чжун Юань цигун. Как и все предыдущие книги, она построена на материале лекционно-практических семинаров по IV ступени и тренингов, проводимых в разных странах, в том числе в Шаолине (Китай), Гранд-Мастером цигун профессором Сюи Минтаном.

В книге представлены некоторые аспекты древних воззрений в Чжун Юань цигун на методы мышления и восприятие информации представителями различных форм жизни. Описаны способы общения человека с растительным и животным мирами посредством образов. Даны характеристика категории «мудрость» и пояснения, в чем различие между знанием и мудростью. Предложены методы получения и развития мудрости.

В практической части представлена методика развития конкретных энергетических точек и Центрального канала Чжун-май для приобретения способностей к прямому восприятию информации из окружающей среды. Рассмотрены методы отождествления для получения необходимых знаний. Подробно рассмотрена практика вхождения в мир растений и мир животных посредством конкретных «проводников» из этих миров.

Дана характеристика методам практики Ю-вэй и У-вэй, Даогун и Чжэнгун, а также рассмотрена технология общения с любыми видами и формами жизни, причем населяющими не только наш видимый физический мир.

Рассчитана на широкий круг читателей и практикующих.

УДК 796.855

ББК 75.6

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906749-11-6

© Сюи Минтан, Тамара Мартынова, 2014

© ООО Книжное издательство «София», 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие. Качественно иной вид практики . . . . .</i>	7
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЕОРИЯ.</b>	
ИСТОКИ, ФИЛОСОФИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ . . . . .	11
<b>Глава 1. Процесс обучения и познания мира . . . . .</b>	12
Методы получения знаний, или как мы учимся . . . . .	12
Методы обучения в ЧЮЦ . . . . .	13
Что мы изучаем на IV ступени . . . . .	20
Для чего мы практикуем . . . . .	22
Процесс приобретения знаний . . . . .	25
Особенности обучения на IV ступени . . . . .	33
<b>Глава 2. Образы. Образный метод мышления . . . . .</b>	39
Как мы мыслим . . . . .	39
Для чего мы развиваем каналы. . . . .	42
Знание и образы . . . . .	45
Два метода обучения. . . . .	49
<b>Глава 3. Мудрость и знания . . . . .</b>	50
Мудрость . . . . .	50
Откуда приходит мудрость . . . . .	54
Различие между знанием и мудростью . . . . .	58
Что необходимо для получения мудрости . . . . .	63
Для чего нам нужна мудрость . . . . .	66
Как развивать мудрость . . . . .	73
Потребности тела и духа. . . . .	74
Знания и эмоции . . . . .	79
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА.</b>	
УРОВЕНЬ ДАОГУН . . . . .	85
<b>Глава 4. Развитие информационной системы . . . . .</b>	86
Открытие точек Малого небесного круга . . . . .	89
Открытие Центрального канала . . . . .	96
Вопросы и ответы . . . . .	108

<b>Глава 5. Вхождение в мир растений</b> .....	109
Что значит «понимать растения»? .....	114
Терапия питанием .....	119
Большое дерево .....	120
Словесная формула, или мантра .....	127
<b>Глава 6. Вхождение в мир животных</b> .....	143
Естественные враги .....	143
Взаимосвязи в мире животных .....	146
Упражнение «Пингвин» .....	150
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРАКТИКА.</b>	
УРОВЕНЬ ЧЖЭНГУН .....	161
<b>Глава 7. Практика Ю-вэй и У-вэй.</b> .....	162
О двух уровнях практики .....	162
Вопросы и ответы .....	169
<b>Глава 8. Упражнение «Чжэнгун»</b> .....	172
Что такое интерпретация образа .....	173
Основные принципы практики Чжэнгун .....	176
Отличия Чжэнгун от других упражнений .....	177
Какое упражнение нужно практиковать .....	181
Самолечение при помощи Чжэнгун .....	182
Состояние транса .....	185
Высшая духовная практика .....	189
Вопросы и ответы .....	192
<b>Заключение. Как практиковать в будущем.</b> .....	197
Итоги .....	197
Напутствия .....	199
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	201
<i>Приложение 1</i> .....	202
<i>Приложение 2</i> .....	206
<i>Приложение 3</i> .....	208
<i>Приложение 4</i> .....	210
<i>Приложение 5</i> .....	213
<i>Приложение 6</i> .....	216
<i>Приложение 7</i> .....	221

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Настоящая книга рассчитана на массового читателя, желающего ознакомиться с системой Чжун Юань цигун, и на практикующих, прошедших обучение на семинарах. Практика, описанная в книге, может потребовать от некоторых людей слишком большого напряжения. В случае имеющих психических или тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний (порок сердца III–IV степени, стенокардия III–IV степени) необходимы консультация и наблюдение врача.

Автор и издатель не несут никакой ответственности за нарушение здоровья, возникшее вследствие неправильной самостоятельной практики: передозирования длительности выполнения отдельных упражнений, избирательности выполнения упражнений, нарушения инструкций.

## ЗАПОВЕДЬ

*Р. Киплинг (перевод М. Лозинского)*

Владей собой среди толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятенье всех;  
Верь сам в себя наперекор Вселенной,  
И маловерным отпусти их грех;  
Пусть час не пробил — жди, не уставая;  
Пусть лгут лжецы — не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушной и умней других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив;  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив;  
Останься тих, когда твое же слово  
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,  
Когда вся жизнь разрушена, — и снова  
Ты должен все воссоздавать с основ.

Умей поставить в радостной надежде  
На карту все, что накопил с трудом,  
Все проиграть, и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том;  
Умей принудить сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно — все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседа с царями;  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями, —  
Пусть все в свой час считаются с тобой;  
Наполни смыслом каждое мгновенье, —  
Часов и дней неумолимый бег, —  
Тогда весь мир ты примешь как владенье,  
Тогда, мой сын, ты будешь ЧЕЛОВЕК!

## Качественно иной вид практики

Четвертая ступень... Наконец вы держите в руках эту книгу. IV ступень Чжун Юань цигун (ЧЮЦ) преподается так много лет, а книги все не было. Почему? Потому что процесс обучения, методы, сама технология познания и понимания на IV ступени качественно отличаются от всего, с чем мы сталкивались в процессе своей жизни. И это совсем не просто понять даже на семинарах по IV ступени у Мастера. Как же с этим разобраться по книге?

На протяжении всего нашего обучения мы привыкли к определенному стандарту: слушать, понимать, повторять и после этого делать, выполнять. Так нас учат с самого рождения, и мы принимаем это как должное, как само собой разумеющееся. Да и как же иначе? А можно ли сначала выполнять, делать, и только после этого понимать, что делаем? Странно звучит, не правда ли? Похоже, в этом отсутствует логика. Однако... да, такое тоже возможно, и именно такой метод является следующим, более высоким уровнем в обучении и познании мира. Именно такой метод позволяет получать прямые знания из природы от разных видов жизни. Вот он-то и используется на IV ступени.

Все, что связано с практикой IV ступени, называли **Даогун**. Здесь *дао* означает «вести». Это значит, что кто-то или что-то вводит вас в практику этой ступени и ведет по ней. Сначала это учитель, потом это могут быть другие виды жизни, которые на некотором этапе становятся вашими учителями. В Чжун Юань цигун учителями может быть любой вид жизни, и даже камень.

Целью занятий на IV ступени является получение и развитие мудрости. Именно для этой цели мы осваиваем методы прямого получения знаний, и для этой же цели на IV ступени вам помогают войти в мир растений и мир животных. Эта практика позволяет не только понять и воспринять информацию из этих миров, но и осознать правила взаимодействия между собой разных уровней жизни. И если войти глубже в это состояние, то вы сможете понять правила и законы Вселенной.

V ступень получила название **Чжэнгун**, что переводится с китайского как «правильная практика». И там вы будете вести себя уже сами. Вся V ступень представляет собой полностью практику Чжэнгун. Поэтому, следуя исключительно *Правильной практике* на V ступени, мы можем в результате познать *Истину* вещей.

Последнее упражнение IV ступени называется тоже Чжэнгун. Практикуя его, вы самостоятельно следуете за информацией, и это, в какой-то степени, является подготовкой к V ступени. Но V ступень сложно преподавать, потому что на ней практикуют выход души из тела и путешествия души во Вселенной.

Первая часть ЧЮЦ — система саморазвития — разделена на пять уровней, или пять ступеней, условно. Это деление сделано, в основном, для облегчения обучения и преподавания. Мы неоднократно говорили также и об основных целях каждой ступени. Если проанализировать эти цели и методы практики, то становится понятным, что между состоянием Расслабления на I ступени и состоянием Тишины на II ступени нет очень четкой границы. Ее нет также и между состояниями Тишины и Паузы на III ступени. А вот между состоянием Паузы и Мудростью, практике которой посвящена IV ступень, есть очень ясная и четкая граница.

Поэтому можно говорить о том, что в Чжун Юань цигун вся практика и обучение делятся на два типа (два уровня, два пространства), качественно отличающихся друг от друга. К первому типу, или уровню, относятся I, II и III ступени, а ко второму — IV и V ступени.

На IV ступени намного меньше упражнений, чем на предыдущих ступенях, но она очень насыщена. Она позволит нам приобрести действительно знания и мудрость, которые мы сможем напрямую использовать в своей жизни. И это отличается от привычных методов получения знаний.

На IV ступени методы обучения и практики качественно отличаются от того, что было раньше: мы будем общаться с другими видами жизни, — например, с животными, растениями, птицами. Мы будем заниматься изменением своего духа, мы будем трансформировать себя в другие виды жизни. И для этого мы должны научиться выходить из такого измененного состояния сознания в любой момент и не оставаться в нем после окончания практики. Вот почему нам нужно уметь сделать свой ум пустым, сознание и голову — тихими, а тело — спокойным. Тогда мы сможем понять, чему можем научиться, трансформируя свой дух в дух другого человека или другого вида жизни. Тогда мы сможем напрямую приобрести мудрость.



Отсутствие мудрости приводит к заболеваниям духа. Если же вы мудры, то жизненные невзгоды переносятся намного легче, потому что вы понимаете, что несчастья не вечны, что через некоторое время ситуация изменится к лучшему и страдания уйдут. В Китае есть хорошая пословица: «После большой беды вы все-таки не умираете; зато потом, в будущем, у вас будет такое же большое счастье». А полученные от других видов жизни знания и приобретенную мудрость мы сможем использовать для улучшения своего здоровья, обретения долголетия и повышения качества своей жизни.

*Т. Мартынова*

Для совершения духовного пути нужна прежде всего  
отвага.

*Ганди*

Богат тот, кто беден желаниями.

*Демокрит*

Первейшее из первых условий жизни человека —  
это другой человек; сердце человека соткано из его  
человеческих отношений к другим людям.

*С. Л. Рубинштейн, психолог*

Не дай себя связать слепой тщете  
в людском загоне, где царит смятение,  
но дай душе тончайшее уменье  
в безмолвье слышать, видеть в темноте.

*Энрике Гонсалес Мартинес,  
мексиканский поэт*

У каждой горы своя вершина.

*Испанская поговорка*

Всевышний судит о дереве по его плодам, а не по  
корням.

*Старинная арабская пословица*

Смерть — это врата, а не глухая стена.

*Ричард Бах*

Часть первая

# ТЕОРИЯ

## ИСТОКИ, ФИЛОСОФИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ



# 教育 过程 обучения и познания мира

## 研究 世界

### МЕТОДЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАНИЙ, ИЛИ КАК МЫ УЧИМСЯ

Существующие в настоящее время общепринятые методы обучения мы детально рассматривали в книге по первой ступени. Но на каждой последующей ступени мы снова и снова возвращались к теме обучения. Это совершенно естественно, потому что **вся наша жизнь — это процесс обучения и преподавания**. Все мы в этой жизни постоянные ученики и в то же время выступаем в роли учителей. Мы с раннего детства постоянно обучаемся языку и действиям, необходимым в быту. Мы учимся у наших родителей, в детских садиках, школах, университетах, учимся у окружающей среды... Окончив обучение, мы должны работать, но сначала мы должны научиться этой работе. И даже уже работая, нам нужно постоянно учиться, потому что знания меняются и расширяются, следовательно, нам необходимо учиться на протяжении всей своей жизни. При этом мы очень редко задумываемся над самими методами учебы. Мы привыкли к ним фактически с пеленок.

Когда нас чему-то учили, то сначала показывали, а потом поясняли. Так нас в раннем детстве учили узнавать предметы и различать цвета; так нас по картинкам уже знакомых предметов учили различать буквы... Для нас такой метод привычный. Например, так обучают танцам или плаванию: сначала показывают позу, а потом объясняют смысл, значение. Все это — обучение обычным знаниям.

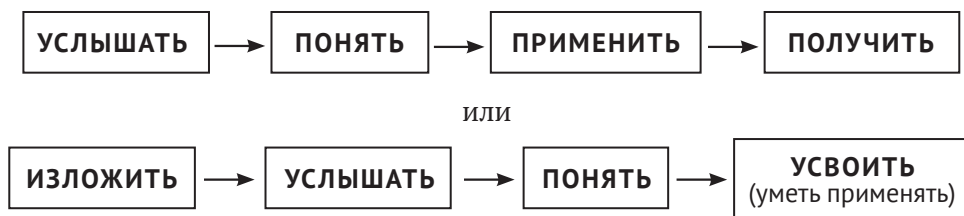
И такой метод обучения для людей стал привычным.

В общих чертах, стандартный общепринятый процесс обучения заключается в том, что знания от преподавателя должны переместиться к слушателям — к нам:



Преподаватель излагает некий материал, мы должны его услышать, затем переварить, то есть понять и усвоить. «Усвоить» означает уметь применять. Если это у нас получается, можно считать, что **мы эти знания получили**.

Такой процесс обучения состоит из четырех этапов:



Если человек говорит, что получил знания, то это предполагает, что они стали его и он может их в любое время использовать. Но если вы записали какую-то информацию в тетрадь и должны к ней обращаться, то это не означает, что эти записи стали вашим знанием. Если вы должны прибегать к записям в тетради, чтобы пользоваться услышанной информацией, то знания вы еще не получили. «Получить знания» означает, что мы можем ими просто пользоваться, не обращаясь больше к их источнику.

Понятно, что любой метод обучения предназначен для того, чтобы слушатели усвоили новую информацию или получили какие-то знания, причем, желательно, с максимальным для себя эффектом. Но просто обучения, даже хорошего, бывает в ряде случаев недостаточно, если слушатели не будут использовать специальные методы. И прежде всего это касается обучения в духовном направлении. Тут обычные методы не подходят, потому что мы не можем ничего показать. Как показать, например, ци? Мы не можем показать также методы мышления, не можем показать наше сознание, наши мысли, нашу душу... Следовательно, для духовного развития мы не можем использовать обычный и привычный для нас метод демонстрации и пояснения.

Именно поэтому в Чжун Юань цигун, наряду с привычными методами обучения, существуют, как вы уже знаете, специальные методы преподавания и обучения, причем на каждой ступени они разные.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ЧЮЦ

На каждой ступени Чжун Юань цигун используют разные методы преподавания и обучения, и на каждой ступени мы очень детально рассматривали специфику метода передачи знаний. Эти разные методы обусловлены тем, что каждая ступень Чжун Юань цигун призвана решить конкретную

задачу (рис. 1), поэтому у каждой ступени свои цели, а значит, и у каждого упражнения тоже свои цели. В целом практика Чжун Юань цигун направлена на то, чтобы за максимально короткое время получить максимально возможный объем не только знаний, но еще умения и способностей. А они, в свою очередь, связаны с развитием наших каналов восприятия, а также величиной и качеством нашей энергии. Именно в этом случае становится очень важным метод преподавания и метод обучения. Ведь преподаватель цигун, с одной стороны, должен обучать знаниям, с другой — помочь слушателям получать энергию; кроме того, он должен знать и понимать качество их энергии. А обучающиеся должны не только слушать и получать знания, но одновременно получать еще и энергию.

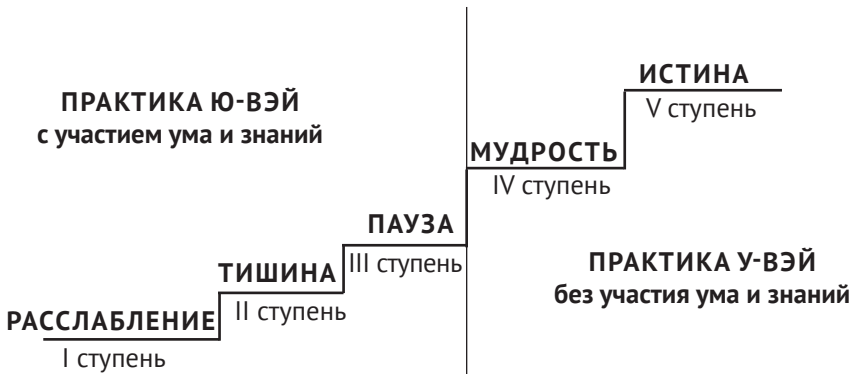


Рис. 1. Уровни обучения в Чжун Юань цигун

**На первой ступени** специфика обучения заключается в том, что слушателей учат воспринимать и слушать с помощью своих ладоней. Вы уже знаете, что это метод получения ци и развития чувствительности рук. Слушание голоса инструктора руками — это один из методов получения информации и ци через руки. На этом уровне мы стараемся почувствовать, что такое энергия. Затем можем использовать этот вид энергии для диагностики. Когда руки практикующих становятся достаточно сенситивными, их можно использовать для того, чтобы ощущать ци. Вы уже знаете, что мы можем чувствовать руками прохладу, холод, тепло, жару и таким образом выявлять проблемы. Когда мы начинаем развивать чувствительность тела, то с его помощью можем выявлять симптомы у других людей, — например, у кого-то головные боли, у кого-то — боли в коленных суставах и т. п. Конечно, не диагностика является целью I ступени, а скорее сопутствующий эффект.

Основная цель I ступени — научиться получать **состояние Расслабления**. Мы должны научиться расслаблять не только свое физическое тело,

что относительно несложно, но и свой ум, свое сознание. Нам надо понять смысл этого состояния, причем не просто понять, а научиться действительно получать его. Именно поэтому ключевой характеристикой I ступени является понятие «**Расслабление**».

**На второй ступени** мы учимся слушать инструктора всем телом. Этот метод развивает чувствительность всего тела. Наше тело также может получать ци. После обретения нашим телом достаточной чувствительности мы можем с его помощью чувствовать состояние здоровья других людей и симптомы их заболеваний. Слушание телом — это метод, при котором мы можем активировать свое тело для получения через него большего объема информации. Этот метод позволяет открыть все каналы и все биологически активные точки. Таким образом, мы развиваем чувствительность своего тела, и после приобретения достаточной чувствительности, когда наши каналы начнут по-настоящему работать, мы сможем чувствовать состояние здоровья других людей, мы сможем диагностировать всем телом. Но основная цель практики II ступени — научиться входить в **состояние глубокого Успокоения** и **Тишины ума**, остановки мысленного потока, остановки внутреннего диалога. В нашей жизни часто встречаются ситуации, когда трудно достигнуть успокоения, особенно если мы нервничаем или сердимся. У очень многих пациентов, страдающих нарушением кровяного давления, особенно гипертонией, нередки чрезмерные интенсивные эмоциональные всплески. Эти люди, как правило, очень эмоциональны и часто чрезмерно нервничают и не умеют расслабляться в повседневной жизни. Поэтому научиться достигать Тишины ума чрезвычайно важно как для улучшения здоровья, так и для предотвращения многих проблем.

Мы должны научиться достигать состояния глубокого спокойствия и Тишины не только в своем теле, но и в своем уме, должны уметь останавливать поток мыслей. А это не так просто. Критерием достижения этих состояний являются вполне конкретные феномены, которые можно почувствовать. Прежде всего это ощущения движения энергии внутри тела, а затем состояние легкости всего тела, которые очень приятны. Такого рода приятные ощущения некоторые люди никогда не испытывали ранее. Именно поэтому ключевыми понятиями II ступени являются «**глубокое Успокоение**» и «**Тишина**».

**На третьей ступени** меняется метод обучения. До этого мы всегда использовали свой ум, а здесь слушателей учат воспринимать с помощью

сердца. В китайском языке понятие «сердце» обозначает не только физическое сердце, но еще и ум человека, включая нервную систему: это мозг и сердце совместно. Слушать с помощью сердца означает еще использовать свое внимание. Но при этом слушатель должен быть не напряжен, а максимально расслаблен. Тогда с помощью сердца мы можем получать и ци, и знания.

Такой метод слушания тренирует развитие интуиции и способность воспринимать информацию так называемым Вторым сердцем. При открытии Второго сердца человек приобретает способность чувствовать при разговоре с другим человеком его желания и его состояние. Вы наверняка встречались с такой ситуацией, когда один человек может очень хорошо чувствовать и понимать другого. Это говорит о том, что его сердце открыто. В этом случае вы можете чувствовать эмоциональное состояние другого человека, можете почувствовать, что ему нравится, что он любит. И на III ступени мы развиваем чувствительность нашего сердца как раз для того, чтобы мы могли ощущать эмоции и чувства другого человека.

Мы учимся на этой ступени углублять **состояние Успокоения**, и оно постепенно должно переходить в **состояние Паузы**. При глубоком успокоении мы можем обнаружить, что наше дыхание постепенно замедляется и мы можем даже некоторое время вообще не дышать. Затем и сердце прекращает свою работу. В этот момент вдруг меняются наши чувства и все ощущения. Наши физические глаза могут быть закрыты, но при этом мы начинаем видеть различные пейзажи. Кроме того, в этом состоянии можно приобрести опыт отделения и выхода души из тела. Затем возобновляется сердцебиение, восстанавливается дыхание и мы возвращаемся в свое обычное состояние. На III ступени ключевым для нас стало понятие «**Пауза**».

**На четвертой ступени** задача практики — **обрести мудрость** и получить возможность понимать внутреннюю сущность себя и Вселенной.

Это значит, что мы сможем намного лучше понимать друг друга при общении, следовательно, возрастут наши коммуникационные возможности и способности к сотрудничеству. Еще мы хотим продолжать развивать свой дух и, конечно же, улучшить свое здоровье и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Для этого необходимо научиться **принимать знания напрямую из окружающей среды**, уметь их быстро анализировать и, главное, овладеть творческим созидательным подходом в решении любых возникающих вопросов или проблем. IV ступень дает нам метод, позволяющий непосредственно учиться у внешнего мира.



Мы знаем, что, как вид жизни, состоим из трех частей: физического тела, энергетической и информационной составляющих (рис. 2).



Рис. 2. Модель человека

Физическая часть нашего тела представляет собой набор органов и сопутствующих им систем. Человечество давно и успешно изучает их структуру, функции и все, что связано с материальными, физическими аспектами. Энергетическая система заставляет работать эти органы нашего тела — сердце, легкие, все прочие системы. А информационная система — это то, что заставляет весь организм работать согласованно и в должном порядке. Энергетическая и информационная системы, как и наше физическое тело, имеют свою анатомию и физиологию. И все эти три составляющие взаимодействуют (рис. 3).

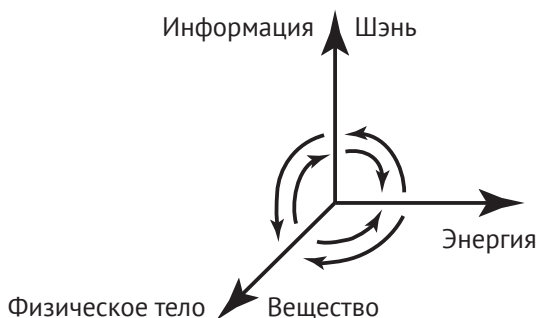


Рис. 3. Взаимодействие трех составляющих жизни

Исходя из этих представлений практика I, II и III ступеней помогает развивать все, что связано с физической частью нашего организма и его

энергетической системой, повышает уровень энергии. А вот на IV ступени мы работаем с упражнениями, развивающими прежде всего информационную систему, но с одновременным развитием энергетической системы. При этом мы используем информационную систему для нужного регулирования физической части своего организма.

## Рассказ Мастера

*Если происходят нарушения в информационной системе, то другие наши системы начинают также работать неправильно, и у нас возникают сбои в функционировании организма, иногда очень серьезные. Например, если мы выпили много жидкости, то почки должны работать интенсивнее, чтобы вывести эту жидкость из тела. Но если нарушено правильное взаимодействие почек с желудочно-кишечным трактом, который принимает выпитую вами дополнительную жидкость, то вам придется много раз просыпаться ночью для посещения туалета. У многих людей работа почек не синхронизирована со всеми остальными системами организма, поэтому выпитая вечером жидкость не успевает вывестись из организма до сна. Вот и приходится им выводить ее ночью, и это повторяется регулярно, нарушая здоровый сон.*

*Мочевой пузырь также должен определенным образом взаимодействовать с почками. Например, если у вас мочевой пузырь наполнен, но у вас по какой-то причине нет времени посетить туалет, то в этом случае ваш мочевой пузырь должен подать соответствующий сигнал почкам, чтобы они перестали посылать мочу в мочевой пузырь во избежание его переполнения. Нередко можно услышать о такой проблеме человека, как недержание мочи, при котором приходится очень часто посещать туалет и даже днем во время бодрствования нужно быть все время начеку. Это означает, что нарушено взаимодействие между мочевым пузырем и почками.*

*Из этих примеров становится понятно, что можно отремонтировать физиологические функции, отрегулировать внутренние органы и энергетические связи, если привести в порядок информационную систему. В Чжун Юань цигун есть упражнения, позволяющие регулировать взаимосвязи внутри нашего организма, — в частности, и новое упражнение IV ступени «Пингвин».*

Здесь нужно отметить, что, несмотря на новые дополнительные методы обучения на первых трех ступенях Чжун Юань цигун, слушатели и практикующие не сталкиваются с существенными отличиями и затрудне-

ниями в усвоении материала. Ведь до сих пор на I–III ступенях, как и при обычном обучении, учитель сначала представляет вам то, чему вы будете обучаться, потом он вам это показывает, потом вы начинаете повторять и в конечном счете, когда вы это осваиваете, вы можете сказать, что вы это получили.

Мы знаем, что у человека есть пять обычных каналов восприятия, пять обычных чувств, которые нам хорошо знакомы и, кажется, неплохо нам служат (на первом месте — зрение, на втором — слух, потом осязание, обоняние и вкус). Практика I–III ступеней позволяет существенно расширить диапазон восприятия этих органов чувств и развить интуицию. В Чжун Юань цигун мы говорим о существовании таких дополнительных каналов восприятия, как Третий глаз, Третье ухо и Второе сердце. Когда все они или хотя бы некоторые начинают работать, мы можем говорить о том, что у данного человека развита интуиция.

С помощью зрения обычными физическими глазами мы можем видеть различные физические структуры нашего организма: различные ткани, органы, отдельные клетки... С помощью Третьего глаза мы можем видеть энергетическую систему — точки, каналы, циркуляцию энергии по ним. И еще Третий глаз позволяет видеть информационную систему. Это значит, что мы можем наблюдать за функционированием всех трех систем организма: физической, энергетической и информационной. Если у нас не работает Третий глаз, мы можем попытаться получить эти знания, анализируя свой опыт и знания древних Учителей. Это тоже возможно, но не так быстро, как если бы мы это делали с помощью Третьего глаза. Поэтому для быстрого обучения необходимо развить все возможные каналы восприятия, расширить их диапазон. Здесь речь не идет о создании различных технических средств, таких как микроскопы, анализаторы запаха, приборы ночного видения, телескопы и т. п. Речь идет о развитии наших собственных возможностей.

Нам нужно найти некий **внутренний метод для развития своих способностей к восприятию**. Такое требование вызвано тем, что мы всегда получаем знания с помощью наших органов чувств. Поэтому нам нужен метод, позволяющий и расширить диапазон своих собственных органов чувств, и приобрести дополнительные каналы восприятия. Нам нужно развить себя так, чтобы уметь принимать извне намного больше информации, причем напрямую, непосредственно, и намного больше посылать из своего мозга во внешнюю среду. Этим мы и занимаемся на IV ступени.

Тогда действительно можно говорить, что на IV ступени ключевым вполне реально является понятие «**Мудрость**».

## ЧТО МЫ ИЗУЧАЕМ НА IV СТУПЕНИ

Четвертой ступени дано название «Мудрость». Это значит, что программа обучения на IV ступени подчинена этой основной задаче: **получению мудрости**. На рис. 1 вы можете видеть, что последняя, V ступень называется «Истина». Из этого следует, что в результате практики IV ступени мы должны приобрести мудрость, которая позволит нам приблизиться к пониманию абсолютной правды — ИСТИНЫ. Поэтому освоение IV ступени открывает нам путь к **Истине**.

Мы постоянно повторяем, что **Чжун Юань цигун — это простая наука о жизни**. Что это значит?

Из предыдущих ступеней мы знаем, что существует много различных форм и видов жизни, в том числе и невидимых. Но нас больше всего интересует то, что связано с нами и с нашей жизнью. А это и наша пища, и среда нашего обитания, и условия нашего проживания, и состояние нашего здоровья, как физического, так и эмоциональной сферы, и многое другое. Но мы не являемся автономным или обособленным видом жизни, а только одной из многих форм жизни этого мира. Поэтому мы взаимосвязаны с этими другими формами. Следовательно, Чжун Юань цигун — это прежде всего **наука исследования себя самих** с учетом активного или пассивного взаимодействия с другими формами и видами жизни.

Это значит, что мы должны уметь получать необходимые для нас знания о растительном и животном мире, о морских видах жизни — обо всем, что может улучшить нашу жизнь или создавать ей угрозу, как, например, некоторые вирусы или бактерии. Мы должны знать, что нам необходимо для качественной и комфортной жизни, но мы также должны понимать, как нам защищаться в случае болезней или неблагоприятных условий внешней среды.

Для реализации этих задач нам необходимо найти некие дополнительные способы получения информации из **первоисточников**, то есть **непосредственно из природы, напрямую**. Это значит, что мы должны решить определенные проблемы, связанные с обучением.

У каждого человека на протяжении его жизни порой встречаются такие ситуации, при которых ему просто неоткуда получить необходимую информацию. Конечно, довольно часто нам может помочь какой-нибудь специалист, но отнюдь не всегда. Ведь существует такое разнообразие знаний! Никто не знает всего. И никому не нужно обладать всеми знаниями, потому что все люди индивидуальны и каждому нужен тот объем знаний, который полезен именно для него. Вот почему нам нужен специальный

метод, который позволит развить свои способности в том, чтобы получать именно тот вид знаний, который нам необходим. Если мы сможем усилить и расширить свои каналы восприятия, мы сможем повысить свои способности к восприятию знаний. Если мы сможем улучшить свои коммуникационные способности, то в этом случае мы сможем получать знания намного быстрее.

На IV ступени мы получаем ответы на эти вопросы. Здесь мы развиваем свои собственные способности для того, чтобы иметь возможность быстро получать **знания извне**. И здесь мы активируем определенные точки для того, чтобы через них получать еще и **внутренние знания**.

Итак, на IV ступени мы будем знакомиться с принципиально новыми методами обучения и мышления. Сначала мы будем их использовать при выполнении конкретных упражнений, а затем и для решения возникающих задач. Первый шаг к этому — увеличить восприимчивость своего тела: его физическую, энергетическую и информационную составляющие. Именно для этого мы будем открывать и активировать некоторые точки на поверхности тела и развивать энергетические каналы.

Затем мы снова будем практиковать Большое дерево. Но в данном случае Большое дерево — это общее название. На IV ступени через практику Большого дерева мы сможем общаться с любым растением и **получать необходимые нам знания и информацию из мира растений**. Поэтому упражнение с тем же названием, которое мы выполняем на IV ступени, во многом отличается от того, которое мы делаем на I–III ступенях.

Мы будем изучать еще одно новое упражнение «Пингвин». Его мы будем использовать для **вхождения в мир животных**.

Если бы с самого детства нас учили получать знания не только у людей, но и у животных, у растений, у птиц, то мы могли бы получить гораздо более широкие знания и научились бы работать с разными каналами восприятия. Мы бы знали сразу, почему перед дождем рыбы часто выпрыгивают из воды, а перед землетрясением змеи и многие животные покидают свои убежища. Животные также используют различные пути для коммуникации с различными видами жизни.

Мы учимся у животных и растений для того, чтобы понять, какое место среди них мы занимаем, а еще для того, чтобы приобрести больше знаний, которые смогут помочь нам самим и другим видам жизни. Поэтому на IV ступени мы будем практиковать еще один метод, который поможет нам развить **способность общаться с любыми существами, с любыми видами жизни**, причем не только населяющими наш видимый физический мир.

## Рассказ Мастера

*В древности были такие существа, как Драконы и Фениксы. Драконы выглядят не только так, как на китайских изображениях, они могут иметь и другой вид. Если мы войдем в особое состояние, мы сможем общаться с Драконами и Фениксами. Может быть, они существуют и сейчас, но не в нашем мире, а в других мирах. Может быть, они живут в мирах более высокого уровня. Но как бы там ни было, войдя в особое состояние, мы можем с ними общаться. И с помощью этого метода мы можем общаться с Учителями, с людьми, которые жили тысячи лет тому назад. Шаг за шагом мы учимся общаться с внешним миром. По мере развития нашего умения общаться будет развиваться и наша способность понимать. Таким образом, с помощью всех этих практик мы стараемся развить в себе способность к пониманию. Затем мы будем использовать эту способность к пониманию для того, чтобы улучшить свою жизнь.*

*Мы должны хорошо понимать, что мы практикуем цигун для того, чтобы улучшить свою жизнь, достигнуть более высокого уровня и качества жизни.*

Принимая во внимание цели и задачи IV ступени, можно предположить, что используемых нами методов обучения на первых трех ступенях (только слушать руками, телом и сердцем) уже недостаточно. Тут необходимо применить еще специальный метод обучения и преподавания.

И сразу возникает два вопроса:

1. Почему все-таки этих методов недостаточно и почему нам нужен новый специальный метод обучения?
2. Какие вообще могут быть принципиальные отличия в методах обучения?

Для ответа на эти вопросы давайте еще раз вспомним, для чего вообще мы практикуем и как мы получаем знания.

## ДЛЯ ЧЕГО МЫ ПРАКТИКУЕМ

Мы неоднократно говорили о том, что практика Чжун Юань цигун преследует две основные цели:

1. Оздоровление и продление жизни;
2. Саморазвитие.

На первых трех ступенях мы детально рассматривали лечебно-оздоровительный и развивающий аспект каждого упражнения. Мы знаем, что в самом начале практика цигун очень легкая. Это тот период времени, когда мы просто увеличиваем свою ци или улучшаем ее качество, что позволяет улучшить свое физическое состояние и добиться оздоровления. А если в своей повседневной жизни мы сталкиваемся с ситуациями, которые вызывают у нас возбужденное состояние или стресс, то практика цигун помогает расслабиться и почувствовать себя более комфортно. В свою очередь, это позволяет освободиться от стресса и не впадать в депрессию. Кроме того, в повседневной жизни мы растрачиваем слишком много энергии и эмоций напрасно и бесконтрольно, а это приводит к преждевременному старению организма. Практика цигун позволяет нам восстанавливать, а затем и накапливать большое количество энергии, отдалять старость и продлевать активную полноценную жизнь. С этих позиций цигун очень хорошо помогает нам в повседневной жизни.

Но для саморазвития необходимо расширить свое представление о мире, о среде своего обитания, о себе самих и понять, что такое Жизнь вообще. Для этого нужно уметь получать нужную информацию, что, в свою очередь, вызывает потребность подготовить свой организм для такого восприятия, создать соответствующие условия для возможности учиться везде, и учиться очень быстро.

Если проанализировать доступные большинству людей способы получения знаний, то окажется, что обучение наталкивается на серьезные препятствия и ограничения. Одно из них заключается в том, что **мы тратим на обучение неоправданно много времени**, а второе — это **невозможность получать знания напрямую из любых источников**.

Давайте рассмотрим эти проблемы.

## ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЗНАНИЙ

**Первое препятствие.** Если вы проанализируете и подсчитаете, какое количество всевозможных уроков, лекций и семинаров вы посетили на протяжении своей жизни и сколько времени потратили на обучение, то это сложится в много лет постоянной учебы. Но если вы вспомните и подсчитаете, какую часть этого времени вы реально потратили на понимание услышанного, то окажется, что эта величина менее 20%. А остальные 80% вы просто отбываете занятия. Это значит, что вы присутствуете в аудитории, но мысли ваши где-то витают и порой далеки от темы занятий. А ино-



гда вы слушаете, но не сосредоточиваетесь и не вникаете в смысл, поэтому он от вас ускользает и вы не понимаете, о чем говорят. Но бывает и так, что вы сразу все поняли, но вам приходится продолжать сидеть и слушать, — тогда большая часть времени тратится вами непродуктивно.

Эти примеры наглядно показывают, насколько неэффективно мы используем свое время. Если бы мы использовали его правильно, то процесс происходил бы следующим образом: мы что-то изучили, поняли и усвоили; потом приняли новую порцию информации, опять поняли и усвоили. А если нам попадается что-то, что мы уже знаем, мы это просто пропускаем. При таком подходе мы получали бы знания намного быстрее.

**Второе препятствие.** Всем нам хорошо известны возможные пути получения знаний от преподавателей, из книг, через Интернет... С самого детства мы натренированы получать их именно такими способами. Но это все **посредники, хранящие знания**. Существует множество видов посредников, или хранителей знаний. Так преподаватель передает свои полученные ранее знания с помощью речи или демонстрации позы, движений, мимики... **Книга — это посредник**, который хранит знания в письменном виде, но **сама книга не является знанием**. Вы можете использовать компьютер для приобретения знаний, но сам компьютер также не является знанием.

Все, что написано, начерчено, нарисовано и куда-то помещено, мы обобщенно можем назвать книгой, поскольку это источник письменной информации. Лучше всего нам известны обычные книги, напечатанные на бумаге, но мы знаем о существовании папирусов, деревянных и глиняных табличках, о записях на камне, гравировках на металле, лазерных дисках и т. д. Существуют еще и звуковые хранители информации — звуковые посредники.

Чаще всего мы получаем информацию или из написанных текстов, или со звуковых информационных систем и при этом еще видим какие-то изображения или картины. Это те знания, которые были зафиксированы в результате опыта каких-то конкретных людей, и все это посредники.

Но есть знания иного рода — **естественные знания**, которые хранятся естественным образом в нас самих, в природе, в представителях различных видов жизни. Они не записаны в виде текстов и не хранятся на звуковых информационных носителях. Но **нас не учили получать знания непосредственно из природы, напрямую, без посредников**.

Если мы будем наблюдать за жизнью птиц и животных на природе, мы также можем почерпнуть определенные знания, но они не похожи на те, которые описаны в книгах. По книгам мы можем научиться плаванию.



Но наблюдая за тем, как плавает лягушка, мы тоже сможем научиться плавать.

Во Вселенной, в природе — везде хранятся самые различные знания. Некоторые знания мы можем извлечь оттуда и принять, но большая часть знаний нам пока недоступна, потому что мы не знаем, как их извлекать. Нас этому не учили. **Если мы поймем, как естественным образом напрямую получать эти знания, мы сможем учиться где угодно и у кого угодно.**

Чтобы такой процесс обучения стал возможным, чтобы его освоить, **нужно раскрыть свои способности по извлечению информации из природы.**

Вот этим мы и будем заниматься на IV ступени.

## ПРОЦЕСС ПРИОБРЕТЕНИЯ ЗНАНИЙ

Мы подробно рассмотрели методы обучения, используемые в повседневной жизни и в Чжун Юань цигун, и отметили их недостатки. Тогда, естественно, возникает вопрос: а можем ли мы избежать этих недостатков и как?

Мы знаем, что на протяжении многих веков человек копировал природу для создания всевозможных технических средств, облегчающих его жизнь. Так, копирование принципов движения птиц привело к созданию самолетов, а рыб — к созданию кораблей и подводных лодок; форма арочных перекрытий и пагод заимствована у некоторых растений, а чертополох натолкнул на мысль о создании специальных застежек на одежде, обуви и пакетов для упаковки. Со временем человек все больше совершенствовал различные технические средства, пока не исчерпывал все возможные их преобразования.

Но мы сами ведь тоже являемся частью этой природы. А что, если допустить, что многие из наших технических разработок являются также повторением, упрощенной копией более совершенных процессов в живых организмах, то есть в нас с вами, и прежде всего это касается различных средств связи?

Например, нельзя ли выявить у себя некие механизмы и процессы, позволяющие просто копировать в себя информацию, знания из внешних источников по принципу создания копий в компьютере? Нельзя ли каким-то образом копировать знания, которые содержит мозг преподавателя, в свой мозг? Тогда нам не понадобилось бы тратить на обучение столько времени!

Представьте, что в какой-то области знаний существует опытнейший специалист, но он не может хорошо обучать то ли из-за занятости в исследованиях, то ли в силу своего возраста, то ли по болезни... Вот если бы можно было сразу скопировать все эти знания из его мозга в свой мозг или в мозг нескольких слушателей, как на компьютерную «флэшку», то такой метод обучения можно было бы признать совершенным.

Сейчас почти невозможно представить себе, сколько времени мы могли бы сэкономить! Представьте, что можно получать знания, просто копируя информацию, как это делает компьютер, и уже потом анализировать их, осмысливать и использовать. Это принципиально отличается от обычного процесса, при котором сначала мы получаем некую порцию знаний, потом мы их понимаем, потом мы начинаем ими пользоваться. При этом для того, чтобы переварить и усвоить какие-то знания, нужно время. Это подобно обычному процессу пищеварения: съесть пищу можно очень быстро, за несколько минут. Однако переварить ее и полностью усвоить, пока она проходит весь путь от рта к желудку, потом по толстому и тонкому кишечнику, — процесс отнюдь не быстрый и занимает много часов. Но мы не едим порциями, мы не ожидаем, пока предыдущая порция усвоится, чтобы принять следующую. Как правило, мы едим до тех пор, пока не почувствуем насыщения. А вот обычный процесс обучения происходит медленно, порциями: пока мы не усвоим полученное, мы не можем двигаться дальше, мы не сможем понимать. Сам же процесс усвоения этих порций знаний часто происходит еще медленнее, чем процесс пищеварения.

Можем ли мы при обучении поступить так же, как с принятием пищи: сразу, за очень короткое время, методом копирования загрузить весь необходимый объем знаний; потом переваривать и усваивать в силу индивидуальных способностей каждого. И уже после того, как наше тело, наше сознание, наш опыт их усвоят («переварят»), мы их поймем, проанализируем и будем использовать.

Если мы утверждаем, что мозг человека обладает памятью, то естественно предположить существование **метода копирования из одной памяти в другую**. Необходимо только выяснить, каким образом это копирование можно осуществить.

## Рассказ Мастера

*Расскажу об одном великом Учителе, хорошо известном в истории Китая, — Гуй Гу-цзы. Он жил несколько тысяч лет назад. Этот Учитель обла-*

дал удивительными педагогическими способностями: он умел обучать своих слушателей и учеников так, что они усваивали эти знания и, используя их, становились великими людьми. Самое удивительное заключалось в том, что такие способности обретали не только заведомо талантливые ученики, но и люди, как их называют сегодня, с ограниченными возможностями.

Если вы сталкивались со слепыми людьми, то понимаете, как трудно их чему-либо научить. Но у Гуй Гу-цзы была идея обучить слепых так, чтобы они могли выживать в этом мире и самостоятельно существовать. Он взял в обучение несколько слепых женщин и действительно смог обучить своих незрячих учеников методам определения судьбы и возможностям ее коррекции, а также системе фэн-шуй. С этими знаниями они смогли приспособиться к такой нелегкой жизни незрячих и самостоятельно зарабатывать на жизнь.

Традиционно в Китае фэн-шуй — это искусство, помогающее людям улучшить свою жизнь. В нее входят и знания о том, где и как нужно хоронить мертвых. В древности, если в какой-то семье возникали проблемы, можно было обратиться к этим слепым людям. Они могли определить, что именно не в порядке с фэн-шуй и с судьбой, и подсказать выход из неблагоприятной ситуации. Они могли сказать, например, что вы своего дедушку похоронили в неправильном месте, вам нужно перезахоронить его — и объясняли, где именно.

Гуй Гу-цзы обучил нескольких человек, которые после этого стали лидерами своих стран. Сегодня большая часть направления трансплантации знаний все еще относится к «Тайным знаниям». Позже, когда мы откроем ее полностью, сможем подробнее говорить о методах развития своей мудрости и получении знаний непосредственно извне.

Из этого можно сделать вывод, что действительно есть некая **специальная технология обучения, которая обеспечивает качественно иной способ передачи и получения знаний.**

Мы знаем еще с I ступени, что Чжун Юань цигун состоит из трех частей. Первую часть называли «**Системой саморазвития**», или «**Развивающей системой**». Ее мы можем использовать для саморазвития: практикуя, мы изучаем, исследуем себя.

Мы знаем, что в любом виде жизни представлены три части: физическое тело, энергетическая и информационная системы. Значит, необходимо развить каждую из них. Повышая свой энергетический уровень, улучшая его качество и расширяя диапазон своих каналов восприятия, мы можем усовершенствовать себя.

Вторую часть назвали «**Медициной мыслеобразов**»\*. Было обнаружено, что наши жизненные условия, состояние нашего здоровья, наше эмоциональное состояние во многом зависят от тех образов, которые возникают внутри нас, включая и наш мозг. Но где возникают эти образы — только в нашем мозге, в ДНК, в нашем сознании или где-то еще — до сих пор не ясно.

Итак, представленный образ существует, и этот образ имеет определенную направленность. Ученым уже давно было известно, что ДНК и гены определяют наше развитие. Но сегодня эти представления несколько изменились, поскольку было обнаружено, что окружающая среда также оказывает на нас существенное влияние и может даже изменить состояние ДНК или генов...

Третью часть Чжун Юань цигун назвали «**Трансплантацией знаний**». Собственно говоря, вот здесь мы и используем трансплантацию знаний как метод. Этим методом обучают системе Чжун Юань цигун и этим методом можно передавать знания от мозга к мозгу, от сердца к сердцу. Здесь под знанием мы подразумеваем знания не только человеческих существ, а и любого вида жизни, как видимого, так и невидимого. И, естественно, в первую очередь знания из мира растений и животных, с которым мы постоянно взаимодействуем.

При обучении на IV ступени используют именно этот метод.

И снова возникает множество вопросов, на которые сразу ответить невозможно, — например, каков механизм такого обучения? Всем ли он доступен? Что происходит при этом в нашем организме? Зависит ли этот процесс от наших способностей, в частности способности к коммуникации? И наконец, используют ли подобные процессы представители других видов жизни?

Попробуем в этом разобраться.

Конечно, более быстрый способ обучения зависит и от преподавателя, и от слушателя, а не только от кого-нибудь одного. И поэтому для осуществления такого процесса обучения нам необходимо усвоить и как преподавать, и как обучаться.

Для того чтобы быстро приобретать знания, нам нужно понять:

- 1) что собой представляют эти знания;
- 2) как именно мы принимаем знания;

---

\* Сначала мы называли ее терапией мыслеобразами, но обнаружилось, что в нее входит множество различных тем и технологий, поэтому название «медицина мыслеобразов» более уместно.

- 3) как именно те знания, которые мы принимаем мозгом и сердцем, могут трансформироваться в способности для дальнейшего их использования;
- 4) как правильно их использовать.

## Рассказ Мастера

*Когда я начал заниматься методом трансплантации знаний, то обнаружил, что процесс получения знаний и их усвоение происходят совершенно иначе. Вам ничего не нужно записывать за преподавателем — вы просто получаете знания непосредственно. А после окончания этого процесса вы можете прийти домой и записать все, что вы слышали, так как у вас информация не теряется. Поэтому вы можете как бы скопировать эту информацию в тетрадь, но уже из своего мозга.*

*Процесс **трансформации наших знаний в способности** достаточно длительный. Фактически, наши способности — это показатель того, как мы можем использовать то, чему научились.*

*Процесс обучения методом трансплантации знаний происходит следующим образом: когда вы что-то получаете, то сразу можете этим пользоваться, и это как бы становится вашим еще до того, как вы это понимаете:*



*И действительно, многие практикующие обнаруживают, что могут делать то, о чем даже не подозревали, и они даже не могут вспомнить, где этому обучились.*

*Я получаю от своих учеников много писем о том, что у них внезапно открываются такие способности, которых раньше не было. Так, некоторые начинают намного лучше рисовать, у других вдруг проявляется ораторское искусство или появляется творческий подход к той работе, которую раньше они делали механически. А некоторые начинают писать стихи или рисовать...*

*Я анализировал различные методы обучения, как привычные для нас способы приобретения знаний, так и используемые в мире животных. И я сравнивал их со специфическими методами в Чжун Юань цигун. Могу сказать, что здесь мы используем профессиональное обучение. Но даже термин «профессиональное» не передает все нюансы, все смыслы того метода, который*

*позволяет обучать наилучшим образом. Если вы сопоставите ваши способности и способности других людей, то обнаружите, что можете иногда действительно сделать то, о чем вам как будто бы неизвестно. При этом вы умом понимаете, что не умеете этого делать, что вам это не под силу, что вы раньше с этим не сталкивались, но вдруг обнаруживаете, что можете решить возникшую задачу.*

*Поэтому IV ступень Чжун Юань цигун может быть очень полезна тем, что помогает открыть наши потенциальные способности, а также развивать свою мудрость...*

Известно, что в процессе мышления живое существо излучает определенные сигналы и мозгом, и сердцем, и телом, причем различные мысли продуцируют различного рода сигналы. Например, если человек находится в состоянии глубокой депрессии, то сигналы из сердца и мозга будут вполне определенной частоты. Если у человека сильное чувство страха, то сердце намного чаще бьется. Эти сигналы можно зафиксировать существующими приборами, и их может воспринимать другое живое существо. Если человек пребывает в состоянии глубокого успокоения и тишины, то такие сигналы воспринять очень легко.

Эти сигналы могут быть приняты другим человеком, который как бы сонастроен с вами. Чаще всего это человек, с которым у вас тесные связи: близкие или дружеские отношения. Такие сигналы могут быть также приняты другим человеком после специальной тренировки или животным, с которым у вас установился хороший контакт, — например, с собакой, лошадью и т. п.

Многие люди сталкивались в семейной жизни с подобным опытом: если один член семьи о чем-то думает, то второй — жена или муж — иногда начинает это делать до того, как это будет произнесено. Например, вы чем-то занимаетесь и подумали, что хорошо бы сейчас выпить чай. И тут еще до того, как вы встали, чтобы пойти за чаем, ваша жена вам уже чай приготовила. Бывает, что, когда вы о чем-то думаете, ваш друг думает об этом же. Бывает, что вы говорите с кем-то о своем друге, который находится далеко, и тут он вдруг вам звонит. Точно так же можно почувствовать, если о вас думает близкий человек или если с ним что-то случилось.

Все это говорит о том, что, помимо привычных наших методов общения и каналов восприятия, существуют еще другие каналы, которые позволяют одному человеку воспринять без слов мысли другого человека, и это не зависит от расстояния. Иногда мы называем такого рода восприятие мыслей телепатией, а бессловесное общение телепатическим. Мы знаем, что такого

рода восприятие существует не только между людьми, но и между различными видами жизни. Это хорошо знают любители животных, у которых есть домашние питомцы. Часто они понимают друг друга без слов, чему имеется немало примеров.

Для изучения этой особенности ученые многократно проводили опыты с растениями и животными и доказали, что такой метод мышления существует.

## Рассказы Мастера

**Случай 1.** В Соединенных Штатах один психолог установил камеру у входной двери своего дома так, чтобы она снимала собаку и фиксировала время. Вскоре он поехал на машине в супермаркет. Когда он вышел из дома, собака сначала за ним побежала, как обычно, но после того, как он отъехал, собака вернулась и занялась своими делами, а потом заснула. Это зафиксировала камера.

Психолог сделал покупки в супермаркете, подумал, что пора возвращаться домой, посмотрел на часы, чтобы отметить время появления этой мысли, и направился к выходу. Камера зафиксировала, что в тот же момент собака перестала играть, бросилась к воротам и стала ожидать хозяина — она уловила его мысли. Через полчаса хозяин подъехал к дому, и все эти 30 минут собака в ожидании неподвижно сидела у ворот, потому что уже знала, что хозяин возвращается.

Некоторые ученые повторяли подобный опыт и модернизировали его, в результате чего пришли к выводу, что между человеком и собакой существует связь и общение помимо слов. И такое общение существует не только между людьми, между людьми и животными, но и между животными тоже.

**Случай 2.** Был еще один довольно неожиданный и спонтанный эксперимент, о котором много говорили и писали. Это произошло на близких к Австралии островах, на которых росли бананы. Ученые, работавшие на острове, периодически ели бананы. На этом острове жили обезьяны, и они также ели бананы. Ученые решили пошутить: на глазах у обезьян, они сорвали бананы с дерева, помыли их и начали очищать кожуру. Я знаю, что китайские обезьяны очень любят подражать людям. А если они голодны, то стараются держаться поближе к людям и пытаются подражать их действиям. И вот на этом острове обезьяны также, сорвав с дерева бананы, начали их сначала мыть, затем чистить и только потом поедать. Через некоторое время оказалось, что практически все обезьяны на этом острове



начали есть бананы не так, как раньше, а так, как люди: срывая бананы, они сначала их мыли, после этого чистили и только потом приступали к еде.

Но не это заинтересовало ученых — это было понятно, — их удивила следующая ситуация, которая не укладывалась в привычные рамки. Переплыв на другой остров, который не имел никакой связи с первым и находился довольно далеко, ученые обнаружили, что обезьяны на том острове тоже едят бананы, как люди: сначала срывают их, потом моют и только потом уже чистят и едят.

Ученых очень удивил этот факт. Вполне естественно, что на первом острове обезьяны просто переняли у людей манеру есть бананы. А вот каким образом обезьяны на другом острове могли научиться такой манере есть? Это было совсем непонятно...

В Чжун Юань цигун известно о существовании определенного вида жизни, который переносит информацию и знание от одного вида жизни к другому виду жизни. Поэтому вы должны знать о существовании метода перехода информации и знаний из мозга и сердца одного человека в мозг и сердце другого человека и даже другого вида жизни без использования слов, мимики, жестов и пр.

**Случай 3\*.** Надо отметить, что исследованию феноменов взаимодействия человека (оператора) с внешней средой и ее объектами очень интенсивно занимались и в бывшем Советском Союзе, причем буквально с первых лет его образования. Одним из пионеров научного исследования в этой области был Бернад Казинский, кандидат физико-математических наук. Среди множества всевозможных экспериментов выделялись опыты по мысленному внушению собаке.

Известный в то время дрессировщик Владимир Дуров, глядя в глаза своей собаке, передал ей мысленный приказ выйти из комнаты в прихожую, подойти к стеклянному журнальному столику с телефоном и принести оттуда одну из трех книжек. В прихожей стояло несколько столиков и шкафчиков. Раньше собаке никогда не приходилось брать в зубы эти книги.

В поисках заданного предмета собака не просто переходила от одного столика к другому, поднимаясь возле каждого на лапы, чтобы увидеть, что лежит сверху. Эти переходы она совершала именно в той последовательности, в какой раньше на эти столики, до начала опыта и без присутствия собаки, обращал свой взор Дуров, выбирая предмет для задания. Дойдя до

---

\* Материал Т. Мартыновой. См. Приложение 1.



стеклянного столика и оглядев лежащие сверху предметы, собака ухватила зубами и вытащила заданную книгу. Кстати, она отличалась по размеру от других. Затем она вернулась в комнату и отдала книгу Владимиру Леонидовичу.

Замечательным в этом опыте было то, что в мозгу экспериментатора запечатлелась последовательность осмотра предметов в прихожей, которая передалась собаке в процессе внушения. Этот опыт послужил толчком к исследованиям академика И. П. Павлова о возможности передавать из мозга человека в процессе его мышления зрительные образы в мозг животного методом электромагнитного излучения.

Исходя из практики Чжун Юань цигун мы можем говорить, что в этом опыте Дуров передал собаке образ того, что искать и где. Произошла трансплантация образа человеком собаке. И это можно воспринимать как демонстрацию способностей одного вида жизни принимать информацию от другого вида жизни.

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ НА IV СТУПЕНИ

В Чжун Юань цигун обучение происходит таким образом, чтобы вы могли получать не только звуковую информацию на вербальном уровне, но и определенные смысловые понятия, исходящие из мозга и сердца. Поэтому здесь, помимо использования метода трансплантации знаний, используется еще один — метод взаимного ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ. Он заключается в том, что на **семинарах при обучении слушатели отождествляют себя с преподавателем, а он в то же самое время отождествляет себя со всеми слушателями**. Поэтому IV ступень по сравнению с тремя предыдущими можно назвать специфической, и она связана с методом отождествления. Именно этот метод позволяет получать знания по многим каналам одновременно и в большем объеме.

За счет чего и как это происходит?

В самом начале занятий каждый слушатель должен расслабиться, закрыть глаза и представить себе, что он — это преподаватель. А преподаватель представляет, что он — это все слушатели вместе. Таким образом, во время занятий по IV ступени преподаватель и слушатели как бы превращаются друг в друга и объединяются воедино.

В Чжун Юань цигун мы использовали метод отождествления начиная с I ступени. Так, в третьем подготовительном упражнении мы представ-

ляли, что мы — журавль, в четвертом подготовительном упражнении мы представляли себя драконом (рис. 4), далее мы представляли себя Большим деревом... Фактически **метод отождествления — это такой метод, при котором мы трансформируем свой ум в ум другого вида жизни.**

а



б



Рис. 4. Отождествление себя с: а) журавлем; б) драконом

Поэтому если мы хотим уметь при необходимости полностью понять и всесторонне почувствовать другое существо или другой вид жизни, например растение или животное, мы должны отождествить себя с этим видом жизни. И такой метод является главным отличием IV ступени: **отождествление себя с представителями различных видов жизни.** Так, для понимания состояния другого человека нам нужно его почувствовать, а для этого нужно ПРЕВРАТИТЬСЯ в этого другого человека.

А вот если ваш ум преобразуется или соединяется с умом обучающего вас человека, то вы можете получать от него информацию по многим каналам. Ведь во время лекции из мозга и сердца преподавателя излучаются сигналы, которые улавливаются другими людьми и представителями других жизней. **Фактически, для успешного обучения в любом направлении мы должны превратиться в того человека, который нас обучает, отождествить себя с ним.**

## Рассказ Мастера

*Во время моих лекций я всегда прошу студентов расслабиться и прийти в состояние Тишины. Тогда, слушая слова, вы автоматически можете погрузиться в состояние медитации. Но начиная с IV ступени вы должны слушать меня не только руками, телом и сердцем, стараться понять не только смысл и значение лекции, но еще получить своим телом через все свои каналы ту информацию, которая излучается из моего мозга и сердца. Слушая меня, вы должны отождествить себя со мной, превратиться в меня. Когда вы будете представлять, что вы — это я, я в то же самое время буду отождествлять себя с вами. Во время своего преподавания я превращаюсь в вас. Для чего и с какой целью?*

*Когда я что-либо говорю, я в это же время и думаю. Когда я вижу слушателей, то у меня возникает горячее желание очень хорошо научить их тому, что я уже знаю, и этот энтузиазм исходит из сердца. Я хочу, чтобы вы могли быстро и эффективно получить те знания, которыми сможете потом воспользоваться.*

*Слыша мой голос, вы получаете информацию как обычно, на вербальном уровне, а используя зрение, получаете визуальную информацию. **Отождествляя себя со мной и представляя, что вы — это я, вы получаете информацию с помощью своего тела, своего сердца и мозга.** Когда я говорю, что вы должны стать мной, имеется в виду, что вы должны изменить свое сознание, изменить всю свою информационную структуру и объединиться со мной.*

*Для трансплантации знаний или способностей я вхожу в особое состояние, и вы тоже должны войти в особое состояние — в такое, будто вы здесь и не здесь. Вы должны не просто представить, а почувствовать, что вы — это я, и слушать меня в таком состоянии. При таком отождествлении вы как бы соединитесь со мной. Тогда информация, энергия и дух будут напрямую переходить этим методом от меня к вам. При этом вы сможете получить от меня очень многое, потому что я использую специальный метод для*

передачи вам специальных видов энергии и способностей. Я посылаю их всем слушателям сразу. Если вы полностью превратитесь в меня, то сможете полностью получить все те знания, которыми обладаю я.

Такой метод отождествления помогает приобрести и знания, и способности, и умение, которое раньше отсутствовало. Сейчас вы даже представить себе не можете, что именно и в каком объеме вы можете получить при таком обучении. Но позже вы обнаружите, что при необходимости можете делать то, что, казалось, вы раньше никогда не знали и не умели. Вы можете использовать метод отождествления во время учебы в университете или на каких-либо семинарах, тогда вы будете получать от преподавателя гораздо больше информации, чем только из его слов.

Такое обучение становится очень важным на высших уровнях цигун. Чем выше уровень, тем меньше слов, меньше поз и движений. Поэтому для точного понимания, как этому обучаться, нужно использовать сердце.

На IV ступени я даю очень большой объем информации, но только от вас самих зависит, насколько вы готовы и сколько из этого вы сможете взять. В цигун есть один параметр, который мы называем **мощностью, или силой ума и сознания**. Его уровень и величина зависят от целей, которые вы ставите перед собой. Чем сильнее ваше желание достигнуть поставленной конкретной цели, тем больше шансов у вас получить необходимые знания и способности для ее достижения. Если ваши желания и надежды связаны только с улучшением вашего здоровья, то тогда вы получите только то, что может улучшить здоровье. А если у вас есть желание получить способности для помощи другим, то в этом случае вы действительно сможете получить такие способности и энергию, при которых сможете успешно помогать людям. Все зависит от конкретной цели, и именно она определяет, какие способности и возможности вы получаете.

На протяжении тысяч лет и до недавнего времени такая технология быстрого обучения была очень большим секретом. Она основана на методах **отождествления и трансплантации знаний**.

Однако при таком методе обучения необходимо использовать специальный метод восприятия, в противном случае, вы ничего не сможете получить. Вот почему, **если мы хотим что-либо получить, мы должны быть к этому готовы**. Поэтому в цигун говорят, что для получения чего-либо мы должны отрегулировать себя соответствующим образом. В современной медицине существуют приборы, которые могут уловить излучения из мозга и сердца. Но для принятия и усвоения этих сигналов нужно находиться в состоянии Расслабления и Тишины ума, потому что

эти сигналы излучаются раньше, нежели слушатель начинает слышать звуки голоса лектора.

На этой ступени знания приходят к слушателю методом трансплантации, сразу. В этом случае **между преподаванием и обучением нет интервала**: знания трансплантируются сразу же, переходя от одного мозга к другому, минуя процесс учебы. IV ступень позволяет нам узнать и использовать принципиально иной метод обучения, существенно отличающийся от всего, с чем мы сталкивались раньше. Вас больше не обучают конкретным упражнениям, как на предыдущих ступенях, а вы должны быть готовы к тому, чтобы их **получить**:



Можно говорить, что мы подобны компьютеру: наше тело, сознание, как компьютер, может запоминать множество вещей, связанных с различными факторами внешней среды, и хранить их внутри. Но обычно наше тело не обладает способностью принимать большое количество информации извне. Поэтому нам приходится тратить многие годы на обучение. Мы не обладаем также и способностями получать знания напрямую, непосредственно из окружающего мира — мы получаем их от тех людей, которые эти знания уже получили раньше. Однако у **человека есть потенциальные возможности получать знания извне напрямую**.

Трансплантация знаний дает нам полный совершенный метод, позволяющий увеличить нашу способность к пониманию. Это метод, который позволяет очень быстро, в кратчайшие сроки получать информацию от других существ и из любых мест. Конечно, это не просто, для этого нужно много лет практиковать. Прежде всего нам нужно увеличить нашу способность к общению. **Общение подразумевает некий двухсторонний контакт: кто-то передает, кто-то принимает**.

Когда вы с кем-либо общаетесь, вы выражаете и передаете свои мысли, но в то же время вы слушаете и воспринимаете то, что вам говорят. Это и есть общение. Если мы хотим общаться с природой, мы точно так же должны передавать и получать информацию от природы. Здесь обучение, фактически, является и общением.

Встречая неуспевающего ученика, мы часто не задумываемся глубоко над тем, почему это происходит. Мы привыкли объяснять это ленью или тем, что этому ученику не нравится предмет или учитель либо он просто не любит учиться. Мы считаем, что у него отсутствуют способности или его не приучили слушать других и трудиться... Словом, мы находим множество

пояснений. А если мы задаемся целью понять причину этой неуспеваемости, то чаще всего не можем ее обнаружить.

С точки зрения технологии трансплантации знаний в Чжун Юань цигун, **у каждого человека приблизительно одинаковые способности к обучению. Но у всех людей разное качество органов чувств, или каналов восприятия:** у кого-то, например, очень острое зрение, у кого-то — тонкий (абсолютный) слух, а про кого-то мы говорим «медведь на ухо наступил». Но как правило, у каждого есть достаточно возможностей для того, чтобы получить определенные знания и способности, если обучаться правильно, с учетом индивидуальных особенностей и условий.

Практика IV ступени Чжун Юань цигун способствует развитию особых способностей к обучению.

А теперь возникает очень интересный вопрос: в каком виде трансплантация знаний позволяет получать информацию, знания и даже способности?

*Учебное издание*

Сюи Минтан

ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН  
Четвертый этап восхождения.  
Мудрость. Путь к Истине

*Изложение: Т. Мартынова*

*Корректоры: Т. Селезнева, Е Яковенко*

*Оригинал-макет: Г. Булавко*

*Обложка: И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»  
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:  
Издательство «София»  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 22.02.2016 г.  
Формат 70х100/16. Усл. печ. л. 18,15.  
Тираж 3000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации  
издательства «София»  
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: +7(499) 643-43-03  
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>