**Мантэк Чиа**

**Пробуждение целительной энергии Дао**

**Даосские секреты круговорота внутренней энергии**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**ПРЕДИСЛОВИЕ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#01)

[**ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ "ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ДАО"?**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#02)

[**ОБ АВТОРЕ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#03)

[**КОММЕНТАРИЙ ПО ПОВОДУ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ДАОССКОЙ ЙОГИ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#04)

ЧАСТЬ I: ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К ПРОБУЖДЕНИЮ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

[**1. ПРОБУЖДЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ ЦИ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#05)  
[**2. ПОДГОТОВКА К ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ ЦИ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#06)  
[**3. СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#07)

ЧАСТЬ II: ЦИРКУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ ПО МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ

[**4. НАЧНИТЕ ОРБИТУ: ОТКРОЙТЕ ПЕРЕДНИЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КАНАЛ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#08)  
[**5. ОТКРОЙТЕ ЗАДНИЙ КАНАЛ - УПРАВЛЯЮЩИЙ КАНАЛ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#09)  
[**6. ЗАВЕРШИТЕ МИКРОКОСМИЧЕСКУЮ ОРБИТУ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#10)  
[**7. ОТКРОЙТЕ КАНАЛЫ РУК И НОГ: БОЛЬШОЙ НЕБЕСНЫЙ ЦИКЛ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\01.html#11)

ЧАСТЬ III: ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

[**8. УСТАНОВИТЕ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\02.html#12)  
[**9. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\02.html#13)  
[**10. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ И ОТВЕТЫ НА НИХ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\02.html#14)

[ЧАСТЬ IV: ПРИМЕНЕНИЕ ЭНЕРГИИ ДАО ДЛЯ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\02.html#15)

[**11. МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА И МЕДИЦИНА**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\02.html#16)  
[**12. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ С МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТОЙ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\02.html#17)  
[**13. ИНТЕРВЬЮ С ТРЕМЯ ПРАКТИКУЮЩИМИ ДАОССКУЮ ЙОГУ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\02.html#18)

ЧАСТЬ V: ЗА ПРЕДЕЛАМИ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ

[**14. ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ВЫСШИХ ДАОССКИХ ПРАКТИК**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\03.html#19)  
[**15. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ СЕМИ СТАДИЙ ДАОССКОЙ ЭЗОТЕРИЧЕСКОЙ ЙОГИ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\03.html#20)

[**ПРИЛОЖЕНИЕ: КАК ДАОССКАЯ ЙОГА ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ**](file:///C:\DOCUME%7E1\ALIPRO%7E1\LOCALS%7E1\Temp\Rar$EX03.813\%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%D0%BE\03.html#21)

ПРЕДИСЛОВИЕ  
  
Гюнтер Вейл

В течение последних двадцати пяти лет Соединенные Штаты и Западная Европа стали свидетелями поразительного роста интереса широких масс населения к личностному росту и к целительным дисциплинам, в основе которых лежит целостность человека и единство его с природой. Запад снова превратился в "плавильный тигель", но на этот раз "котел" содержит смесь священных восточных традиций совместно с недавно "всплывшими на поверхность" внутренними технологиями совершенствования тела, ума и духа. Это движение, известное под названием "Новая эра" (New Age), характеризуется изданием популярных журналов и все большего объема другой литературы, большим количеством духовно ориентированных групп и быстро растущим потребительским рынком услуг основанной на "целостности" медицины и других "соответствующих технологий". Мы ясно видим существенный сдвиг в умонастроениях и переоценку ценностей в тех областях, которые касаются наших взаимоотношений со своей внутренней жизнью и нашей ответственности за будущее планеты Земля.

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

Эти два направления - сознание "Новой Эры" и сдвиг в наших научных парадигмах - начинают некоторым практическим образом сходиться в области медицины, инспирированной идеей целостности. Наилучшим примером тому являются, по-видимому, терапевтические возможности акупунктуры - одного из наиболее мощных методов классической китайской медицинской системы. Малоизвестным фактом относительно акупунктуры и китайской медицины является то, что они практически всеми своими достоинствами обязаны "даосской эзотерической йоге". Даосская эзотерическая йога, на самом деле, является матерью китайской медицины, а также многих других систем целительства и самосовершенствования.

Для многих людей Запада даосизм кажется некоторым неуловимым, уклончивым и не поддающимся расшифровке путем, лучше всего характеризуемым загадочными таинствами книги "И цзин" ("Книга перемен") и мудростью Лао-цзы и Чжуан-цзы, "природных" философов "Пути". Для тех, кто интересуется восточным целительством и восточными боевыми искусствами, существуют такие дисциплины, как макробиотика или тайцзи-цюань, но природа их взаимоотношений с даосской эзотерической йогой далека от ясности. Говорить о связи этих и других практик с эзотерическим ядром даосизма - значит запутывать вопрос еще больше. На самом деле понятие эзотерического, или внутреннего, ядра даосизма само по себе является довольно новой идеей для аудитории "Новой Эры". Какой смысл мы должны вкладывать в эзотерические основания традиции, которая и так уже кажется сложной и трудной для понимания, особенно в ее прикладных ответвлениях?

В противоположность этому мы достаточно комфортно чувствуем себя с основными понятиями и методами различных индийских медитационных и йогических систем, которые начали находить свое место в нашем обществе еще в двадцатые годы. Мы можем также оценить мощные системы буддийской мысли и практики, особенно дзэн и тибетский буддизм, которые начали внедряться в общественное сознание в шестидесятые годы. Но что можно сказать о даосизме? Что мы действительно знаем об этой традиции, кроме нескольких фрагментов мудрости из "И цзин" и "Дао дэ цзин" и несколько других разрозненных фрагментов практических знаний, содержащихся в системах китайской медицины и боевых искусств? Как нам начать понимать современное прикладное значение этих древних систем целительства и духовного развития? Какую форму должно принять это знание, чтобы влиться в основной поток нашего технологического общества на данном этапе его эволюционного развития?

Книга Учителя Мантэка Чиа посвящена именно этим вопросам и представляет собой, насколько мне известно, первую возможность для читателей Запада действительно понять и усвоить существенные и практические аспекты даосской эзотерической йоги. Учитель Чиа приложил неоценимые усилия к тому, чтобы представить эти древние психофизические методы в той форме и последовательности, которые соответствуют нашему современному научному и технологическому взгляду на мир. Эта книга, первая в серии книг по основам и методам даосской эзотерической йоги, ясно описывает теорию и практику "Микрокосмической Орбиты" - основного понятия всей даосской системы. Своей медитационной практикой и тысячелетиями копившейся мудростью древние даосские учителя говорят нам о важности свободного циркулирования энергии ци в теле - как в качестве терапевтической техники, применяемой в целях самоцелительства, так и в качестве "клапана", предотвращающего побочные эффекты, которые так часто сопровождают мощный процесс высвобождения энергии кундалини. Мантэк Чиа, истинный наследник древних даосских мудрецов, собрал всю эту информацию и привел ее в такую систематическую форму, в которой каждый без труда сможет понять и применить ее.

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

ВВЕДЕНИЕ:  
ЧТО ТАКОЕ "ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ДАО"?  
  
Майкл Винн

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

В тех же самых традициях книга "Пробуждение целительной энергии Дао" имеет свои корни в процессах природы - природы нашего собственного тела. Работа этой целительной энергии не зависит от каких-либо конкретных верований или от текущих научных взглядов. Она не зависит и от религиозных верований даосизма, которые выросли вокруг его первоначальной философии. Короче говоря, она заключается в весьма тонком, но вполне проверяемом ощущении жизненной энергии ци, текущей в теле по определенной схеме. Она была обнаружена практичными китайскими мудрецами и является доступной любому человеку в любом возрасте, который позаботился так натренировать себя, чтобы замечать и использовать эту энергию. Поскольку сам автор Мантэк Чиа является христианином, но использует традиционные даосские методы, чтобы помочь тысячам людей исцелить или усовершенствовать себя, то становится совершенно очевидным, что понятие этой целительной энергии вполне совместимо с различными индивидуальными верованиями.

Человек может прочитать сотни томов "Даосской энциклопедии", написанной на китайском языке, и комментарии к книгам "И цзин" и "Дао дэ цзин" на дюжине других языков, но так и не узнать, как пробудить столь много описанную поэтами целительную силу Дао. Для этих ищущих более полезным будет потратить свое время на практикование циркулирования целительной жизненной силы по "малому небесному циклу", или по "микрокосмической орбите", как это описывается в данной книге. Мантэк Чиа прочитал все эти сотни томов эзотерической литературы, но это дополнительно к тому, что он получил в устной форме от многих даосских Учителей. Он считает, что устное учение является очень важным и может практиковаться лишь немногими счастливчиками, потому что оно скрыто от других ищущих неуловимой по смыслу поэзией или загадочными символами древних писаний. Учитель Чиа понимает, что пришло время, когда общество имеет потребность и заслуживает того, чтобы получить ясное учение об этой целительной силе, которая в Китае была окутана той же завесой секретности, что и средневековая алхимия в Европе. Эта историческая аналогия не является случайной, поскольку даосская "Микрокосмическая Орбита" представляет собой процесс "человеческой алхимии", являющийся первым шагом к трансформации энергии человека в ее наиболее чистые формы. Эта дистилляция целительной энергии осуществлялась многими поколениями китайских мудрецов, которые ради многих прикладных целей занимались этим всю свою жизнь.

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

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

Овладевая многими различными системами китайских эзотерических знаний, Учитель Чиа имел перед собой перспективы, которых не было у других даосских учителей. Для Учителя Чиа образование началось с пробуждения этой целительной энергии. Это является наиболее важным строительным блоком его учения. Если вы овладели циркуляцией своей энергии, то продвижение во всех других дисциплинах происходит гораздо успешней. Открытие основного канала циркуляции энергии в теле (называемого в данной книге "Микрокосмической Орбитой") аналогично изучению букв алфавита обучающимся читать и писать.

Не выучив буквы алфавита, человек не сможет создавать слова, предложения, тексты, а также излагать и усваивать простые и сложные идеи, которым обучаются на университетском уровне. Так же обстоит дело и с целительной силой Дао. Не усвоив методы управления энергией, излагаемые в данной книге, практикующий вряд ли сможет быстро продвигаться к высшим уровням в смежных дисциплинах. Или для достижения той же цели вы можете провести годы, используя менее прямые методы, например повторение некоторых физических движений, пока однажды поток не пойдет требуемым образом, сидение лицом к стене в течение двадцати лет или повторение мантр всю свою жизнь.

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

Книга "Пробуждение целительной энергии Дао" является научной в том смысле, что она демистифицирует некоторые из принципов, на которых базируются чудеса самоисцеления и другие "подвиги" энергии. В то же самое время она имеет глубокие корни в древней традиции духовного самосовершенствования и шаг за шагом ведет практикующего к максимальному переживанию таинств Дао.

*31 марта 1983 г., Нью-Йорк  
Майкл Винн, главный редактор  
"Энциклопедии даосской эзотерической йоги"*

ОБ АВТОРЕ

Автор этой книги, Мантэк Чиа, родился в Таиланде 4 апреля 1944 года. Когда ему было шесть или семь лет, во время летних каникул он учился у буддийских монахов практике "сидения и успокоения ума". Нельзя сказать, чтобы он был пассивным и холодно спокойным. Во всяком случае, он отличался по легкой атлетике во время учения в средней школе в Гонконге. Именно в это время он изучил традиционные методы тай-боксинга и встретил Учителя Лю, который научил его методам тайцзи-цюань. Вскоре после этого Учитель Лю познакомил его с айкидо, йогой и в еще большей степени натренировал в тайцзи. Его изучение эзотерических практик, однако, не начиналось до тех пор, пока ему не исполнилось восемнадцать лет и он не вернулся в Таиланд. Именно в это время его старший товарищ, Чэн Сю Сю, обучил его некоторым уровням даосской эзотерической практики вплоть до "Воссоединения человека и Неба".

После того как ему исполнилось двадцать лет, Учитель Чиа обучался у Учителя Меуджи в Сингапуре, который научил его кундалини-йоге и методам "Буддийской ладони". При помощи методов "Буддийской ладони" он скоро научился устранять блокировки потока жизненной энергии в своих внутренних органах и исцелять тех пациентов, которые приходили к его Учителю, изгоняя из них холодную, влажную или болезненную энергию. Молодой Мантэк Чиа чувствовал, однако, что кундалини-йога производит слишком много тепла и может быть опасной, поэтому он позднее комбинировал ее с элементами даосской практики, оказывающими охлаждающий эффект.

Позднее он обучался у Учителя Пан Ю, который создал синтез учений даосизма, буддизма и чань-буддизма, и у Учителя Чэн Яо-Луна, который также создал новую систему, комбинируя тай-боксинг и гунфу. От Учителя Чэн Яо-Луна он узнал секретные шаолиньские методы Управления внутренней энергией, а также метод "Железная рубашка", называемый "Очищением костного мозга и обновлением сухожилий". От Учителя Пан Ю он узнал вариации кундалини-йоги и метод "Стальное тело", который считается техникой, препятствующей разложению тела. Учитель Пан Ю все еще живет и практикует в Гонконге, где он лечит пациентов, передавая им свою жизненную силу. Чтобы лучше узнать механизмы действия целительной энергии, в течение двух лет Чиа изучал также медицинские науки Запада и анатомию.

Наряду с этой деятельностью Учитель Чиа был также менеджером компании Гестетнера в Таиланде, занимался продажей офсетных машин и был очень хорошо знаком с копировальными и печатными машинами компании. Он является, по-видимому, единственным даосским учителем в мире, имеющим компьютер у себя дома. Его жена Мэниван работает медицинским техником. Короче говоря, он является живым доказательством того, что его практика является очень земной и что она углубляет его повседневную жизнь и не требует ухода из общества и перехода к отшельнической жизни.

Основной целью намерений Чиа является отказ от мистицизма, от методов "мумбо-юмбо", от приписываемых гуру чудесных сил, от веры в нечто внеземное и магическое. Вместо этого он ищет современные, полностью предсказуемые рабочие модели, которые можно рассматривать как научные средства работы с энергетическими системами. Он надеется, что со временем это приведет к технологическим разработкам, которые облегчат или ускорят приемы, посредством которых может быть достигнут прогресс. Именно в надежде на это он призывает медицину исследовать то, что он предлагает. Уже имеется много врачей, юристов, программистов и других специалистов, которые на себе испытали предлагаемые Учителем Чиа методы и убедились в их благотворности. Именно перед ними и всеми теми, кто присоединился к коммуне Учителя Чиа, стоит жизненная задача наведения мостов между разумом и духом, между умом и телом, между наукой и религией.

КОММЕНТАРИЙ ПО ПОВОДУ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ДАОССКОЙ ЙОГИ  
  
Лоуренс Янг

Со времени первой публикации книги Мантэка Чиа "Пробуждение целительной энергии Дао" сотни американцев из различных сфер деятельности и различного социального положения по всей территории Соединенных Штатов сообщали об ощущении потоков энергии, протекающих по Микрокосмической Орбите и по другим частям тела. Описания ощущений этих потоков энергии согласуются с подобными описаниями во многих классических китайских текстах, большинство из которых являются даосскими. Я также изучал недавние научные электрофизиологические исследования акупунктурных меридианов - и китайские, и французские ученые в своих независимых друг от друга экспериментах доказали, что акупунктурные меридианы действительно существуют как электрофизиологическое явление, а научная схема размещения акупунктурных точек и меридианов на 80-90% соответствует акупунктурным схемам, дошедшим до нас из китайской истории через тысячи лет.

Кроме того, стимулирование соответствующих акупунктурных точек на самом деле вызывает повышенную нейроэндокринную секрецию, поддающиеся измерению физиологические изменения деятельности кишечника, сердца и других органов, изменение энцефалографических показаний и доступные измерению электрические импульсы, получаемые от коры головного мозга. В Китае и Франции доказана также глубокая связь между акупунктурными каналами и внутренними органами.

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

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

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

Даосская эзотерическая йога сама по себе является уникальной - это некоторого рода попытка достичь высшего знания. Однако мы, ученые, любим все, что попадает нам в руки, проанализировать и разложить по полочкам. Если мы проанализируем технологию даосской эзотерической йоги, мы сможем сказать, что ее физиологическими эффектами являются результаты, получаемые путем взаимодействия физиологических эффектов релаксационной терапии и физиологических эффектов акупунктуры. Релаксация успокаивает электрическую активность коры головного мозга и остальных частей нервной системы до такой степени, что акупунктурная энергия (ки, ци, прана) может снова течь спокойно и свободно.

Мои наблюдения показывают, что избыточная электрическая активность коры головного мозга ослабляет генерацию акупунктурной энергии (ки, ци, праны) и тормозит ее течение. Кроме того, успокоение электрической активности коры головного мозга позволяет человеку, практикующему даосскую йогу, ощутить поток ци в своем теле, так что он может теперь сознательно генерировать больше ци и сознательно вести ее потоки через различные акупунктурные меридианы и органы тела с целью удаления препятствий и уравновешивания избыточных и недостающих свойств. Этот конкретный взгляд на даосскую эзотерическую йогу согласуется с понятием биологической обратной связи, которое означает сознательное восприятие своих физиологических процессов и сознательное управление ими. Согласно моим исследованиям, даосская эзотерическая йога - это одновременно релаксационная терапия, акупунктура и методы биологической обратной связи.

Какова же физическая природа ци (праны, акупунктурной энергии)? Что является материальной основой акупунктурных точек и меридианов? Во всем мире над этими вопросами бьются многие ученые, но я не думаю, что раньше чем за десять или двадцать лет можно будет получить исчерпывающие ответы на них.

Должны ли мы подождать с использованием методов даосской эзотерической йоги в течение этих десяти-двадцати лет? Нет, поскольку за последние несколько тысяч лет бесчисленное количество китайцев уже исцелили с ее помощью свои недуги. Кроме того, за последние десять лет многие китайские лечебные и учебные медицинские заведения официально приняли цигун как одно из средств лечения рака, артритов, повышенного давления и многих других заболеваний, заявляя в своих медицинских журналах и других публикациях о хороших результатах. Классический цигун является одним из аспектов даосской эзотерической йоги. Однако в цигун, используемом в настоящее время в китайских больницах и медицинских учебных заведениях, делается избыточный упор на такие компоненты даосской эзотерической йоги, как физические движения и дыхательные упражнения (аналог хатхи-йоги и пранаямы), и игнорируются такие ее компоненты, как релаксация, биологическая обратная связь и сознательное генерирование и проведение по каналам потоков ци.

Даосские восстановительные упражнения и даосские дыхательные упражнения (эквивалентные хатхе-йоге и пранаяме) в том виде, в котором они называются "цигун" и приняты в китайских медицинских и учебных заведениях, являются, без всякого сомнения, важным шагом к возможностям управления потоками акупунктурной энергии и уравновешивания избыточных и недостающих акупунктурных энергий. Но все классические даосские тексты и все ныне живущие Учителя даосской эзотерической йогической традиции подчеркивают необходимость использования также и компонент, связанных с расслаблением и биологической обратной связью, а также необходимость сознательного генерирования и ведения потоков ци. Я знаю, что Мантэк Чиа и Герберт Бенсон вскоре собираются в Китай с лекциями по релаксационной терапии и для обмена информацией по цигун с китайскими лечебными и учебными заведениями. Я надеюсь, что их визит вернет в программы китайского цигун упор на релаксацию и биологическую обратную связь.

То, что релаксация, биологическая обратная связь, хатха-йога и йогические дыхательные упражнения являются важной составной частью даосской эзотерической йоги, для меня стало ясным из моих наблюдений за студентами Мантэка Чиа в течение последнего года. Со времени публикации первого издания этой книги многие люди, изучающие йогу, тайцзи, трансцендентальную медитацию и другие основанные на медитации традиции, пришли учиться к Мантэку Чиа. Те, кто прежде в течение четырех-пяти лет занимался релаксацией, хатха-йогой и близкими к ним дисциплинами, мгновенно почувствовали акупунктурную энергию, и лишь вопросом нескольких дней для них было открыть многие каналы и более живо и интенсивно почувствовать энергию ци. У тех же, кто не имел предварительного опыта, на то, чтобы почувствовать поток ци, уходили недели и месяцы. Они ощущали энергию в акупунктурных каналах намного менее живо, менее интенсивно и менее точно.

Короче говоря, за это время я мог увидеть, что Соединенные Штаты являются плодородной почвой для превращения даосской эзотерической йоги в респектабельную и важную терапевтическую дисциплину. Это связано с тем, что релаксационная терапия, хатха-йога и акупунктура уже стали для Соединенных Штатов вполне родными и близкими, а ведь эти методы являются самой основой даосской эзотерической йоги.

Кроме того, Мантэк Чиа, живое наследие этой бесценной традиции, благородно и неэгоистично передает все эти ранее строго охраняемые секреты всем, кто только пожелает учиться. Я предполагаю, что даосская эзотерическая йога в скором времени будет принята медицинской общественностью как одна из методик лечения рака, артритов и многие других заболеваний, которые связаны с иммунной, нейроэндокринной и регенеративной функциями человеческого тела.

*Лоуренс Янг  
31 марта 1983 г.*

Лоуренс Янг, доктор медицины, врач-терапевт частной больницы в Нью-Йорке. Он бы главным редактором труда "Отчет национального аналитического центра по медитации, релаксации и релаксационной терапии". Он является автором научной статьи "Микрокосмическая циркуляция - малоизвестное явление и его терапевтическое воздействие", которую он представил на ежегодную конференцию Всеамериканской медицинской ассоциации целителей в июне 1981 года. В марте 1982 года он представил на международную конференцию по национальной медицине (организованную научно-исследовательским институтом науки и медицины Азии) доклад под названием "Акупунктура и прана - новый рубеж для фундаментальной науки и клинических исследований".

ЧАСТЬ I:  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К ПРОБУЖДЕНИЮ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ  
  
  
1. ПРОБУЖДЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ ЦИ

Строго говоря, медитация - это успокоение ума. Большинство применяемых в настоящее время медитационных техник используют для успокоения ума один из двух основных подходов. Первым из этих подходов является подход дзэн, заключающийся в "молчаливом сидении" лицом к пустой стене до тех пор, пока ум не станет чистым, пустым. Вы сидите до тех пор, пока не наступит момент чистого осознавания - даже если на это и уйдет двадцать лет. Второй подход связан с использованием мантр, при котором засыпание ума происходит при ритмическом убаюкивании его звуками или образами. После тысячи повторений тело начинает вибрировать с большей частотой и медитирующий начинает осознавать высшие энергии, не осознаваемые его органами чувств при обычном состоянии ума.

Эзотерический даосский подход является другим. Он не зависит от тотального отсутствия потока мыслей. Вместо этого он делает упор на циркуляцию энергии, называемой "ци", вдоль некоторых путей в теле. Эти пути помогают направлять ци - известную также как прана, энергия спермы или яичников, "теплый поток" или энергия кундалини - последовательно к более высоким энергетическим центрам (чакрам) тела. Секрет циркуляции этой ци передавался в Китае из поколения в поколение в течение тысяч лет и всегда приводил к необыкновенному улучшению здоровья и жизни.

Но что такое эта ци и откуда она приходит? Ци - это сама примордиальная (изначальная) жизненная сила. Она входит в человеческую жизнь с момента проникновения сперматозоида в жизненную яйцеклетку. Из этого первоначального "сплавления" развивается необычайно сложное новое человеческое существо. Ци - это непрерывный поток энергии, связывающий функционирование различных тканей, органов и мозга человека в единое целое - в личность. Ци также связывает эту личность с окружающей ее средой.

Мудрецы обнаружили основные каналы протекания энергии ци, медитируя на утробном плоде человека. Они наблюдали, как ребенок растет рядом с пупком матери, поглощая через свой пупок питательные вещества и выбрасывая наружу продукты жизнедеятельности. Плод в буквальном смысле "дышит" через пуповину, "вдыхая" из матери в свой пупок к промежности, далее к голове и через язык снова вниз, к пупку. Поэтому даосы утверждают, что пупок является стартовой точкой для потока изначальной жизненной энергии, или ци, а для взрослого он остается точкой накопления и циркуляции самой сильной энергии.

"Пробуждение целительной энергии Дао" - предназначенный для взрослых метод возврата в состояние динамической циркуляции энергии, которое имело место в утробе матери. В этом смысле данная эзотерическая даосская медитация является процессом повторного рождения, возвратом к своему подлинному, изначальному "я". Что же происходит после рождения, заставляя нас терять то изначальное совершенное равновесие, которое было таким питательным и допускало такое здоровое развитие?

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

По мере того как мы взрослеем, энергетические каналы, по которым жизненная энергия поступает в наши внутренние органы, давая им возможность нормально функционировать, все в большей степени блокируются за счет физических и умственных напряжений. Результатом является общее утомление, слабость и плохое здоровье. У молодого человека обычно достаточно энергии, чтобы поддерживать каналы в состоянии меньшей засоренности, так что энергия все еще может течь по телу. Органы получают соответствующее питание, и организм мало болеет. Но если мы не живем здоровой жизнью и не практикуем упражнения по поддержанию каналов открытыми, то они постепенно перекрываются, вызывая тем самым эмоциональную неуравновешенность, преждевременное ослабление и старение.

Та совершенная циркуляция энергии, которой мы наслаждаемся в детстве, еще не нарушена ежедневными жизненными стрессами. Просто за счет восстановления того самого потока "тепловатой" ци - смеси энергий инь и ян - наши жизненно важные органы начнут светиться лучащимся здоровьем. Когда эта целительная энергия Дао - жизненная энергия в ее первоначальной, чистой, неразделенной форме - течет через наше тело, мы снова приобретаем изобилие энергии и "розовое свечение", которое мы имели в детстве. Истинной нашей задачей является всего лишь "пробуждение" этой неразделенной целительной энергии, которая когда-то уже была реальным фактом нашей жизни.

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

Один из каналов они назвали "Функциональным". Он начинается у основания туловища в точке под названием "промежность", расположенной между яичками и анальным отверстием. Он ведет вверх, проходя мимо пениса, органов брюшной полости, сердца и горла. Второй канал, называемый "Управляющим", начинается в том же самом месте. Он идет из промежности вверх к копчику, а затем далее по позвоночнику в мозг, спускаясь потом к нёбу.

**ДИАГРАММА 1**

**Энергия входит в утробный плод в области пупка и циркулирует по Микрокосмической Орбите, гармонизируя энергии *инь* и *ян*.**

  
  
Язык действует как переключатель, соединяющий оба эти канала. Когда он прикасается к нёбу непосредственно позади передних зубов, энергия может течь по кругу - вверх вдоль позвоночника и обратно вниз вдоль передней части тела. Два канала образуют единый контур, по которому кругами может циркулировать энергия. Когда энергия течет по кругу через эти два канала, то китайцы говорят, что завершен "малый небесный круг" или завершена "Микрокосмическая Орбита". Далее в этой книге мы будем называть этот основной контур циркулирования энергии "Микрокосмической Орбитой". Этот жизненный поток "омывает" всю нервную систему и основные органы тела, давая их клеткам тот сок, в котором они нуждаются для своего роста, для исцеления и для правильного функционирования.

**ПРАВИЛЬНАЯ "ПРОВОДКА" ЭФИРНОГО ТЕЛА**  
  
Два основных энергетических канала тела можно сравнить с основным энергетическим кабелем дома. Представьте себе основной энергетический кабель, который подводит энергию откуда-то извне к главному энергетическому щитку дома. На этом щитке установлены предохранители, которые защищают внутреннюю проводку от коротких замыканий и перегрузок. На нем расположены также выключатели, через которые подается ток во все помещения дома. Эта внутренняя проводка подобна "шести специальным энергетическим каналам" тела, ответвляющимся от Микрокосмической Орбиты и используемым на высших уровнях даосской медитации. На высших уровнях, если необходимо справиться с особо большими энергетическими нагрузками, включается также дополнительный "кабель" - таким кабелем является "Пронизывающий Канал", проходящий через середину тела.

Если ваш дом - так же, как и ваше тело, - должным образом снабжен всей проводкой и в нем предусмотрены все меры предосторожности, то он готов к подсоединению к основной силовой линии электрической компании. Вы готовы без какого-либо вреда для себя получать энергию, которая приходит к вам и сверху, и снизу.

**ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ "ОТКРЫТЬ КАНАЛЫ"?**  
  
"Открыть каналы" - значит устранить все препятствия, которые мешают энергии ци течь своим естественным путем. Большинство препятствий имеют форму физических, ментальных (умственных) и эмоциональных напряжений и стрессов. Полезно понимать, что эти энергетические маршруты внутри тела человека связаны с работой мощных уравновешивающих сил природы, под воздействием которых мы все время находимся. Чтобы помочь телу очистить себя от препятствий, затрудняющих протекание энергии, мы можем использовать целительную мощь окружающих нас сил природы.

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

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

**ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ НУЖНА ТЩАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**  
  
Некоторые методы медитации начинают с немедленного получения энергии сверху. Только очень немногие люди - те, кто родился с правильно открытыми и готовыми к использованию каналами и кто не сделал в жизни ничего, что могло бы привести к их блокировке, - способны приступить к этому немедленно. Многие люди, включая и хорошо известных йогов, прежде чем подготовить свое тело к управлению большими дозами "сырой" энергии, портят свои органы избыточным теплом или высвобождают механизм контролируемых прогрессирующих галлюцинаций.

Даосский подход является более постепенным. Прежде чем перейти к использованию более высоких энергий, практикующий сначала прочищает свои каналы и повышает свой уровень производства ци. Только тогда, когда открыты две основные магистрали Микрокосмической Орбиты, открываются шесть дополнительных специальных энергетических каналов, а потом еще и другие каналы. Это дает возможность телу, подобно губке, все время впитывать в себя естественные энергии, витающие вокруг нас, а также осуществлять интенсивное циркулирование по телу дополнительных жизненных сил. Когда все эти каналы открыты, каждый орган получает полный комплект необходимой ему энергии и остается в гармонии со всеми остальными системами тела.

Теплый поток ци помогает "промывать" все имеющиеся блокировки, массировать внутренние органы и восстанавливать здоровье поврежденных и изношенных тканей. Он помогает предотвратить многие смертельные заболевания, а также избавиться от воздействия на организм человека стрессов и нервных напряжений. Многие практикующие открывают все свои каналы в течение нескольких месяцев и начинают уменьшать утечки энергии своего тела до такой степени, что электроэнцефалография отмечает очень слабые волны энергии или вообще их не фиксирует.

**АКУПУНКТУРА И МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА**  
  
Китайские мудрецы изучали движение энергии в этих двух основных, соединяющихся в Микрокосмическую Орбиту каналах, Функциональном и Управляющем, обнаружив при этом много других маршрутов течения потоков энергии. Именно на этих энергетических меридианах и были обнаружены точки, которые используются в акупунктурном целительстве. Но прежде чем развивать искусство акупунктуры, в которой с целью восстановления нормального функционирования тела используются иголки для торможения или расширения потоков энергии вдоль различных каналов, для обеспечения хорошего здоровья и долголетия китайские целители полагались в основном на внутреннее циркулирование своей энергии по Микрокосмической Орбите. Этих мастеров долгой жизни в последующем много искали, осаждая их просьбами научить секрету - как жить долгой и гармоничной жизнью.

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

**РЕЗЮМЕ**  
  
В даосской системе человек начинает с открытия и завершения двух основных каналов, ведущих вверх вдоль позвоночника и вниз вдоль передней части тела. Соединенные вместе прикосновением языка к нёбу, эти два канала образуют Микрокосмическую Орбиту и служат для тела в качестве системы циркулирования энергии со встроенными в нее предохранительными клапанами.

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

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

При отсутствии большого количества чистых и просторных каналов, предназначенных для транспортировки существенно увеличенного количества энергии, в результате перегрева могут иметь место значительные повреждения органов тела. Эти побочные эффекты могут быть как физическими, так и психическими; они могут быть очень беспокоящими и даже истощающими. Если у вас иногда бывают подобные побочные эффекты, смотрите главу, посвященную мерам предосторожности, и, если необходимо, немедленно просите совета у своего учителя даосской йоги. "Пробуждение целительной энергии Дао" - это метод, развивавшийся в течение тысячелетий и предлагающий практикующему безопасный и наиболее гарантированный путь к хорошему здоровью. Если вы за один раз будете подниматься всего лишь на одну ступеньку лестницы, вам в конечном счете будет гарантирован успех - вы достигнете вершины.

2. ПОДГОТОВКА К ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ ЦИ

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

**2. ОДЕЖДА**  
  
Для занятий медитацией с ци одевайте свободную, не стесняющую движений одежду. Расслабьте ремень и снимите очки и часы. Позаботьтесь о том, чтобы ничто не сжимало колени, заднюю часть шеи и пальцы ног. Чтобы вас не отвлекали ощущения холода, одевайтесь достаточно тепло.

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

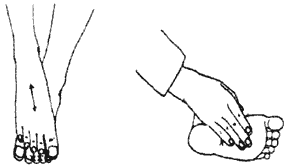
**4. ДИЕТА**  
  
В соответствии с учением даосов благоприятные условия для усвоения пищи имеют место в том случае, если вы встаете из-за стола, наполнив желудок всего лишь на две трети. Если ваш желудок переполнен, вы теряете в ясности и силе концентрации.

Между едой и медитацией должно пройти не менее часа. Избегайте есть холодную пищу, в том числе пить напитки со льдом и есть охлажденные фрукты. В них слишком много энергии инь, и они обычно выводят вас из равновесия. Разогревайте пищу, не ешьте ее сразу же после доставания из холодильника. Если тело не вынуждают разогревать холодную пищу, оно сохраняет свою энергию.

Вы можете достигнуть высоких уровней духовного развития и не будучи вегетарианцем. И вегетарианцы, и всеядные подвержены болезням и распаду. Просто ешьте то, от чего вы лучше себя чувствуете. Попытайтесь прислушиваться к аппетиту своего тела, и вы поймете, что вам нужно есть. Если вам очень хочется съесть чего-то, значит, тело нуждается в этой пище. Конечно, это относится только к тем, у кого тело относительно здоровое и не имеет избыточной приверженности к таким "мертвым" продуктам, как рафинированный сахар, соль или маслянистая пища. Если ваше тело испорчено извращенными привычками в еде, то после некоторого времени занятий упражнениями по циркулированию теплого течения ци по телу вы постепенно восстановите правильное ощущение своих потребностей в пище. Никто другой не сможет сказать вам, что вам нужно для достижения внутренней гармонии; употребление одних только овощей не сделает вас чистым или более праведным, чем те, кто ест рыбу. Но вы должны стараться есть максимально свежую и свободную от химических добавок пищу.

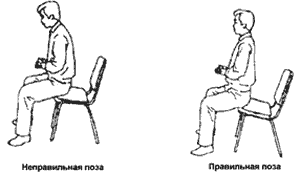
**ДИАГРАММА 2**

**Трите подошву ступни для стимуляции потока ци.**

  
 **5. СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОТОКА ЦИ**   
  
Чтобы приготовиться к медитации, потрите сначала свое лицо, уши, глаза, талию и ступни ног. Вращайте головой по двенадцать раз в каждом направлении, а затем обхватите голову руками и сделайте тридцать шесть круговых движений туловищем. Для того чтобы устранить одеревенелость тела, увеличить гибкость и гарантировать более легкое протекание потоков энергии после пробуждения по утрам, растягивайте сухожилия, стискивайте зубы и проглатывайте слюну. Для растяжения сухожилий сядьте с вытянутыми перед собой ногами и обхватите руками пальцы ног или лодыжки. Полностью выдохните и, помогая себе руками, постепенно сгибайтесь в талии вперед до максимального растяжения мышц. Сделайте это девять раз. Далее ударьте зубами друг о друга девять раз, а затем языком промассируйте десны. Это позволяет избежать болезней десен и тренирует ваш язык. В большей степени вы познакомитесь с этим при изучении массажа при помощи ци ("даосское омоложение").

**6. КАК СИДЕТЬ**  
  
Сядьте на край стула и постарайтесь найти такое равновесное состояние, которое поможет вам долгое время держать тело прямо. У мужчин мошонка должна свободно свисать вниз; когда яички свободно свисают, то легче втягивать внутрь энергию и пробуждать "спящего внутри гиганта". Женщина должна сидеть в той же позе, за исключением того, что если она медитирует обнаженной или на ней мало одежды, то ее половые органы во избежание потерь энергии должны быть укрыты. Спина должна быть удобным образом выпрямлена, голова слегка наклонена вперед, ступни ног должны плотно прилегать к полу. Ноги - это великие проводники энергии: через каждую из ног проходит десять энергетических каналов. Для того чтобы полностью поддерживать эти потоки в ногах, все время сохраняйте контакт каждой из них с землей.

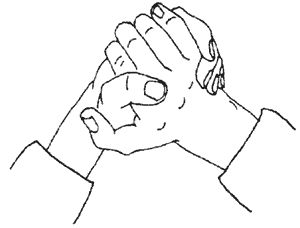
**ДИАГРАММА 3**

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

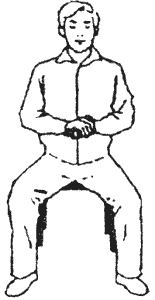
**7. КАК ДЫШАТЬ**  
  
Во время концентрации дыхание должно быть слабым, редким и равномерным. Спустя некоторое время вы забудете о дыхании. Если обращать внимание на дыхание, то это будет отвлекать ум, который должен фокусироваться на вытягивании энергии к определенным точкам. Имеются тысячи эзотерических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

**ДИАГРАММА 4**

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

  
  
 **ДИАГРАММА 4А**

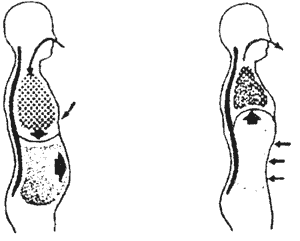
**Спина должна быть прямой**

  
Но если ци пробуждена и вы завершили очищение своих каналов, то вы можете пробовать многие типы дыхания: быстрое дыхание, поверхностное дыхание, глубокое дыхание, продолжительное воздержание от дыхания, дыхание позвоночным столбом, внутреннее дыхание, макушечное дыхание, дыхание подошвами ног и так далее. Вы не должны стараться управлять своим дыханием, поскольку тип вашего дыхания установится автоматически в соответствии с потребностями тела.

Дышите бесшумно и через нос. Дыхание должно быть равномерным и нежным. Любой вызванный дыханием звук может нарушить вашу концентрацию, и если ваше дыхание является грубым, вы не сможете преуспеть в достижении состояния полного покоя. Будьте внимательны - если вы хоть как-то участвуете в дыхании, это может препятствовать прохождению потоков энергии.

**ДИАГРАММА 5**

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

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

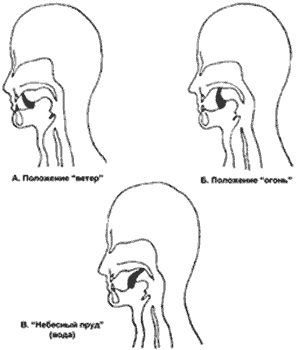
**8. СОСТОЯНИЕ УМА**  
  
Не пытайтесь медитировать, когда вы устали. Если вы утомлены, но все-таки желаете практиковать, то сначала прогуляйтесь, примите успокаивающую ванну, немного вздремните или выпейте чего-нибудь теплого. Начинайте практиковать, когда почувствуете себя освеженным.

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

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

**9. ПОЛОЖЕНИЕ ЯЗЫКА**  
  
Язык является мостом между двумя каналами - Функциональным Каналом и Управляющим Каналом. Их разделяет язык. Язык может занимать три положения. Если вы начинающий, то держите язык там, где вам удобней. Если неудобно держать язык прижатым к нёбу, поместите его около зубов. Правильное положение языка носит название "Небесного пруда".

**ДИАГРАММА 6**

  
  
**1. ПЕРВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Положение языка около зубов будет производить воздух (ветер) и поможет вам легко заснуть.

**2. ВТОРОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Верхняя часть нёба перед мягким нёбом является "местом огня". Если прикасаться к этому месту слишком долго, то рот и язык будут ощущать сухость.

**3. ТРЕТЬЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Это положение "небесного пруда" соответствует точке, находящейся на расстоянии в полтора дюйма от зубов. Прикосновение к ней языком стимулирует работу слюнной железы, расположенной под языком. "Небесный пруд" состоит из двух "прудов", которые даосская система связывает с расположенным у промежности "дворцом спермы" и с точкой К1 на меридиане почек, расположенной на подошве (точка "бьющий родник"). Этот меридиан связан с почками и идет вверх мимо сердца, так что эти два пруда стимулируют энергию почек и спермы подниматься вверх мимо сердца и входить в мозжечок и гипофиз, которые преобразуют ее в энергию мозга. Позже это превратится в "нектар" и укрепит энергию сердца.

3. СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ

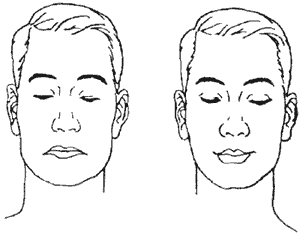
Раз вы создали вокруг себя спокойную, умиротворяющую внешнюю атмосферу, вы должны установить также покой и умиротворение внутри себя. Если ваша комната подготовлена для медитации, но у вас стиснуты челюсти, шея жесткая, плечи напряжены, спина жесткая, живот расстроен, то вы не в состоянии будете осуществлять циркулирование энергии ци и завершить Микрокосмическую Орбиту.

Расслабленное состояние ума и тридцать шесть глубоких вдохов животом помогут вам успокоить свой ум и начать расслаблять тело. Но достижение полного покоя означает нечто большее, чем просто расслабление напряженных мышц и взволнованных нервов. Достижение глубокого и продолжительного состояния релаксации требует, чтобы мы выработали ощущение покоя в своих внутренних органах. Психологически мы почувствуем вокруг себя безоблачное небо и спокойное море только в том случае, если все наши внутренние органы - сердце, легкие, печень, почки, желудок, а также нервная система и система кровообращения почувствуют себя расслабленными. С целью добраться до этих органов древние даосские учителя открыли такой простой секрет, как "внутренняя улыбка".

**ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА УЛЫБКИ**  
  
Было ли когда-либо так, что вы шли по улице, ворчали, ругались на все, беспокоились о том, что вам предстоит сделать, об отношениях с другими людьми, о работе, обо всей своей жизни - и вдруг какой-то прохожий улыбнулся вам? И прежде чем вы осознали это, вы тоже улыбнулись ему? За какую-то долю секунды вы отбросили все свои неприятности, немного распрямили плечи и зашагали дальше, зная, что все у вас будет в порядке. Искренняя улыбка обладает огромной силой.

**ДИАГРАММА 7**

**Внутренняя улыбка излучает сильнодействующую целительную энергию**

  
  
  
Когда вы улыбаетесь кому-либо, он чувствует себя лучше. Когда вы улыбаетесь своим растениям, они чувствуют энергию вашей любви и лучше растут. Когда вы приходите домой и треплете свою собаку по голове и улыбаетесь ей, она виляет хвостом, чтобы показать вам, как она счастлива. Но если, придя домой, вы кричите на нее и бьете ее, то она съежится, зарычит или укусит вас. Если вы кричите на своих любимых, они ощущают себя обиженными и несчастными.

Искренняя улыбка является признаком любви и передатчиком энергии, которая оказывает согревающее и целительное воздействие. Это как средство для создания музыки. Человек, который не улыбается, подобен гитаре, которая не играет: гитара стоит в углу, она начинает коробиться, ее струны вытягиваются, и постепенно она трескается и разрушается. Точно так же тот, кто не улыбается, не развивает свою способность давать и получать любовь. Его мрачное выражение лица и серьезный подход к жизни часто сопровождаются раком и другими заболеваниями, его жизнь медленно разрушается в отсутствии заботы и любви.

С другой стороны, гитара, за которой ухаживают, которую регулярно протирают и меняют в ней струны, на которой играют, несет жизнь и свет своему хозяину и часто переживает его. Так же и улыбающийся человек вносит радость в жизнь людей и ведет счастливую и здоровую жизнь, которую могут помнить еще очень долго после его физического ухода.

К несчастью, пока мы все не поймем разницу между веселыми и мрачными людьми и пока мы не свяжем счастье со здоровьем и печаль с болезнью, мы не узнаем силу улыбки и не оценим все ее потенциальные возможности. Короче говоря, мы не воспринимаем серьезно проблему улыбки, обращенной к своим внутренним органам и нервной системе.

Почему, например, если здоровье связано с улыбкой, нет врачей, которые специализировались бы на улыбке? Почему врачи и медицинские сестры не используют энергию улыбки для исцеления недугов своих пациентов? Наши больницы должны были бы нанимать клоунов и шутов, чтобы заставить своих пациентов смеяться. И, что более важно, почему улыбка не используется в качестве превентивного, предупреждающего болезни средства? Улыбаясь своим друзьям, родным и любимым, почему мы не научимся улыбаться самим себе?

В Древнем Китае даосы учили, что постоянная внутренняя улыбка, улыбка самому себе гарантирует счастье, здоровье и долголетие. Почему? Улыбаться самому себе - значит купаться в любви: вы становитесь своим самым лучшим другом. Жить с постоянной внутренней улыбкой - значит жить в гармонии с самим собой.

Один взгляд на наше западное общество показывает, что мы не знаем секрета улыбки. Отсутствие гармонии с самим собой является трагической очевидностью. Мы обеспокоены увеличением числа физических и эмоциональных заболеваний - от рака до отсутствия аппетита на нервной почве. Наша любовь всегда омрачается миром, полным насилия и саморазрушения. Как отдельные личности, так и все общество в целом находятся под угрозой чрезмерного злоупотребления наркотиками и ядерного уничтожения. Как-то где-то мы потеряли видение Дао. Мы нарушили естественное течение жизни, а вместе с ним и силу исцелять самих себя.

**УЛЫБКОЙ "ВДОХНИТЕ" ЛЮБОВЬ В СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ОРГАНЫ**  
  
Сложность глобальных проблем может быть такой ошеломляющей, что большинство людей даже не пытаются осознать всю картину своей жизни. Наши головы чувствуют головокружение от перегрузки информацией, которая извергается из газет, радио, телевидения, компьютеров. Серьезной задачей является упрощение всей этой информации до "удобоваримой" формы. Этот процесс буквального "усвоения" реальности в некоторой степени затрудняется тем, что мы отделили наши умы от наших тел.

Если тело здорово, то оно легко может "переварить" стрессы современной жизни и даже найти в них творческий вызов. Но многие люди игнорируют те естественные механизмы, которые поддерживают равновесие между телом и умом. Они пытаются воспринимать своим умом окружающий их мир, сваливая концепции, мысли и желания в виде огромного могильного кургана из некоторого "мысленного" хлама.

Они игнорируют тот факт, что их тело должно нести этот мысленный хлам все двадцать четыре часа в сутки и в конечном счете изнашивается от этого избыточного веса. Такое истощение тела приводит к преждевременным сердечным приступам, стенокардии, артритам или нарушениям функции печени. В этом крушении обвиняют бедное физическое тело, но истинным виновником является перегруженный стрессами ум.

Доказательством нашего невежества в отношении связи между телом и умом является тот факт, что большинство из нас не знают даже, где расположены их жизненно важные органы, не говоря уж о их размере, форме и способе функционирования. Если нам и случится знать об этих органах интеллектуально, мы все же реально не ощущаем наши органы, поскольку игнорируем постоянно посылаемые ими слабоуловимые сигналы. Мы, например, считаем, что мы удовлетворены, когда наш ум получает удовольствие: наша пищеварительная система может взбунтоваться от переедания, наши легкие могут быть отравлены дымом, наши почки могут быть перегружены после приема кофе, но наш ум считает, что мы имеем восхитительный ужин, курим замечательную сигару, пьем великолепный кофе. Мы подавляем ощущения наших органов и тем самым блокируем то, что потенциально является нашим глубочайшим переживанием хорошего здоровья.

Мы подобны безответственному владельцу автомобиля, который при регулярной езде по ухабистой и пыльной дороге все свое время тратит на то, чтобы покрывать воском и полировать свою машину. Он не чистит свечи и не меняет масло, использует этилированный бензин вместо метилированного. Когда автомобиль выходит из строя, он ругается, жалуясь, что он не механик, а затем, когда ему говорят, что автомобиль нуждается в капитальном ремонте, обвиняет производителя автомобиля.

Мы в действительности мало отличаемся от этого владельца автомобиля. Мы тратим всю свою энергию (и деньги), делая более презентабельным наше внешнее "я", и отказываемся от своего внутреннего "я", когда пьем спиртное, курим табак, имеем неуравновешенную диету и, что хуже всего, отказываемся от любви к самому себе. А потом мы в шоке, когда у нас обнаруживают коллапс легкого, почечную недостаточность или рак.

Некоторые люди имеют удивительную способность убеждать самих себя, что причиной их слабого здоровья не является их собственное поведение, и обвинять в своих болезнях плохие гены, возраст, судьбу и тому подобное. Но большинство людей просто не понимают, что их болезни являются непосредственным следствием действующих в течение многих лет стрессов и кажущихся незначительными злоупотреблений телом и особенно жизненно важными органами. Эти органы тесно связаны с каждым проявлением деятельности нашего ума. Наше тело является фильтром для всех наших восприятий, ощущений, мыслей, так же как и хранилищем всей нашей памяти, самого нашего ощущения своей личности, своего "я". Многие люди не в состоянии осознать того факта, что даже если наш ум временно перестанет функционировать, если мы прекратим думать или чувствовать, то наши внутренние органы все равно продолжают свою работу. Но если разорвется наша селезенка, остановится наше сердце или будет неправильно функционировать печень, жизнь наша будет в серьезной опасности.

Мозг является хозяином, но всю работу выполняют органы. Представьте, что ваши органы работают на фабрике, а ваш мозг является боссом. Если босса никогда нет на месте или он игнорирует жалобы рабочих (он так сосредоточен на своих собственных делах, что не видит, что рабочие работают в плохих условиях, что они перерабатывают, что им недоплачивают), то рабочие в конце концов будут настолько недовольны и разочарованы, что они или устроят забастовку, или все уволятся. Фабрика закроется, товары производиться не будут, и боссу останется лишь вести переговоры с рабочими. Но его власть существенно уменьшилась, если рабочие уже закрыли фабрику. Она может так никогда и не заработать, что лишит босса средств к существованию. Не забывайте - проблема не возникает за одну ночь!

**КАК УЛЫБАТЬСЯ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКОЙ**  
  
**НАЧНИТЕ С ГЛАЗ.** Практика внутренней улыбки начинается с закрывания глаз и с искренней улыбки в них. Расслабьтесь и почувствуйте глубокую улыбку, сияющую сквозь ваши глаза. Расслаблением глаз вы можете успокоить всю свою нервную систему.

Ваши глаза соединены с автономной нервной системой, которая подразделяется на две части - симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Симпатическая нервная система управляет двигательными реакциями человека, защитными реакциями. Парасимпатическая система позволяет телу отдыхать и чувствовать себя в безопасности. Она порождает ощущение покоя и чувство любви и, в свою очередь, сама активизируется аналогичными чувствами любви и всеприятия со стороны других лиц.

Эти две системы связаны с каждым органом и каждой железой тела, которые получают от этих нервных систем команды, предписывающие при необходимости ускорить или замедлить деятельность органов тела. Таким образом, именно благодаря связи между глазами и нервной системой происходит управление всем диапазоном ваших эмоций и непосредственными физическими реакциями. Расслабляя свои глаза во внутренней улыбке, вы освобождаете свой ум от напряжения, поддерживаемого всем вашим телом. Тогда ум высвобождается для концентрации и может приложить всю имеющуюся созидательную энергию на решение непосредственно стоящей перед ним задачи, например на гармонизацию самого себя с окружающей средой. Эта связь между расслаблением зрения и способностью к концентрации является одной из основ даосского понимания мира.

После того как вы почувствуете, что ваши глаза "трепещут" в огромной внутренней улыбке, направьте энергию этой улыбки вниз, в тело, и наполните любовью свои жизненно важные органы. Процедуру "опускания улыбки вниз" можно запомнить следующим образом:

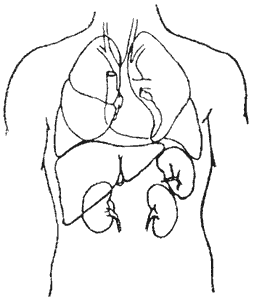
ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ: "Улыбайтесь вниз" в глаза, лицо, шею, сердце и систему кровообращения, в легкие, печень, почки, надпочечники, поджелудочную железу и селезенку.

СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ: "Улыбайтесь вниз" изо рта в желудок, тонкую кишку, толстую кишку и прямую кишку, одновременно глотая слюну.

ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ: "Улыбайтесь вниз" по сторонам позвонков, одному за другим.

**ДИАГРАММА 8**

**Улыбка передней линии: основные жизненные органы.**

  
  
  
**1. ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ.** Эта "улыбающаяся энергия ци", опускающаяся из ваших глаз к органам вдоль передней части тела, в последующем поможет вам организовать циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите. Ваша улыбка должна течь без всяких усилий - подобно водопаду - от глаз через жизненно важные органы к половым органам. После некоторой практики ваша ци будет течь через эти органы автоматически, помогая им в их работе.

**2. ЧЕЛЮСТИ.** Опустите улыбку в челюсти. Ваши челюсти являются основным хранилищем напряжения. Когда вы позволяете энергии, созданной этой "внутренней улыбкой", входить в челюсти, вы должны почувствовать, что ваше тело расслабляется и напряжение ослабевает. Это может сопровождаться ощущением покалывания или шумами, так что пусть вас это не беспокоит.

**3. ЯЗЫК К НЁБУ.** Язык является мостом, соединяющим задний (ян) и передний (инь) каналы. Прижмите язык к нёбу сразу же позади передних зубов. Правильное положение языка - прикосновение к мягкому нёбу в задней части рта, но поначалу легче держать его спереди. Когда ци втекает в язык, это может вызывать странные вкусовые ощущения и теплое покалывание.

**4. ШЕЯ И ГОРЛО.** Другим резервуаром напряжения является область шеи. В этой области содержится много нервных окончаний и кровеносных сосудов, жизненно важных для благополучия нашего тела. Шея - это мост между мозгом и телом. Если в шее возникает "уличная пробка", связанная с напряжениями и беспокойствами, сообщение между мозгом и органами будет затрудненным и напряженным. Если вы не сможете расслабить шею, вы не сможете завершить Микрокосмическую Орбиту. Напрягите мышцы шеи, а затем медленно дайте им расслабиться. Подберите подбородок и позвольте голове "опуститься в грудную клетку". Древние даосы скопировали эту технику с движений черепахи. Расслабьте мышцы шеи, создав в себе иллюзию, что они больше не нужны для поддержания головы. Улыбнитесь в шею и горло и почувствуйте, как напряжение исчезает.

**5. ЛЮБЯЩЕЕ СЕРДЦЕ.** Сердце прокачивает кровь и энергию ци через ваши вены и артерии. Но в даосской йоге сердце, наряду с почками, является основным преобразователем энергии ци. Это означает, что сердце может как увеличивать количество имеющейся в вас ци, так и улучшать качество этой энергии до более тонких уровней.

Говорят, что артерии принадлежат энергии ян, а вены - энергии инь. Поэтому артерии имеют положительный заряд, а вены - отрицательный. Когда вы улыбаетесь к наполняете свое сердце любовью, вы увеличиваете темп обращения крови и вместе с этим темп обмена ян-ци и инь-ци в потоке крови. Поэтому улыбка сердцу и ощущение энергии любви этой улыбки распространяются по всей кровеносной системе.

Если вы сможете использовать и Микрокосмическую Орбиту в помощь потоку ци, то сердце будет работать меньше. Улыбка из глаз и мозга будет помогать циркулировать энергии ци и, таким образом, будет помогать крови свободно течь по сосудам при расслабленном сердце. Если это сочетается с правильной диетой и упражнениями, то вероятность возникновения болезней сердца существенно уменьшается.

Почувствуйте, как волна расслабления опускается вниз и распространяется от лица и шеи к вашему сердцу. Вы почувствуете, что сердце становится прохладным и спокойным, и в то же время вы почувствуете его физическую субстанцию. Люди нервные и люди, которых быстро охватывает гнев, часто испытывают в сердце и около него боль и напряжение. Распространение улыбки высвобождает накопленное напряжение и дает возможность установиться новому типу функционирования. Наполните свое сердце любовью. Пусть сердце станет вашим возлюбленным или вашей возлюбленной.

**6. ЛЕГКИЕ.** Излучайте любовь из сердца в легкие. Почувствуйте, как ваши легкие размягчаются и дышат с новой легкостью. Чувствуйте, как воздух "светится" при входе в легкие и выходе из них. Когда вы расслабляетесь и наполняете легкие энергией, чувствуйте их влажность и пористость.

**7. ЖИВОТ.** Теперь улыбнитесь своей печени, расположенной с правой стороны как раз ниже грудной клетки. Если ваша печень является "тяжелой", если ее трудно почувствовать, размягчите ее своей улыбкой. Улыбкой возвратите её к жизни, оживите и омолодите ее своей любовью.

Направьте улыбку к своим двум почкам, расположенным в нижней части спины чуть ниже грудной клетки по обе стороны от позвоночника. Надпочечники расположены на почках. Улыбнитесь своим надпочечникам, и они пошлют вам порцию адреналина. Почки являются нижним преобразователем для вен и артерий. Улыбнитесь почкам и наполните их любовью. Так же как и в случае с сердцем, это увеличит поток ци, циркулирующей через вашу систему.

Позвольте улыбке течь через центральную часть живота, через поджелудочную железу и через селезенку. Затем осторожно и нежно поместите улыбку в свой пупок. Вы можете "улыбнуться" всем вашим органам. Если вы расслаблены, счастливы и улыбаетесь внутри, то ваши органы выделяют секреты, подобные меду. Если вы испуганы, нервничаете или сердитесь, они производят вместо этого токсичные вещества. Процесс "улыбания в органы" освещает их работу и дает им возможность работать более эффективно. Они тяжело работают, перекачивая и очищая каждый день сотни галлонов крови, преобразовывая сырую пищу в усваиваемую энергию, очищая тело от токсических веществ и сохраняя наши эмоциональные напряжения. Улыбаясь своим органам, вы делаете их день более радостным.

**8. СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ: ПРОГЛАТЫВАНИЕ СЛЮНЫ В НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЖИВОТА.** Еще раз "улыбнитесь в глаза". "Улыбнитесь вниз" в свой рот и поводите языком, чтобы собрать слюну. Когда ваш рот наполнится слюной, прижмите кончик языка к нёбу, напрягите мышцы шеи и сильно и быстро проглотите слюну, как будто вы давитесь. Пусть ваша внутренняя улыбка последует за слюной вниз в пищевод и через внутренний тракт к пупку. Ваша слюна является смазывающим нектаром, который удерживает жизненную энергию, рассеиваемую по всему телу из пупочного центра. "Выдуйте улыбкой" нервную энергию из своего желудка, и вы будете есть лучшую пищу и лучше ее усваивать. Выпустите остатки "улыбающейся энергии" в тонкую и толстую кишки и в прямую кишку.

**9. ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ: ПОЗВОНОЧНИК.** Теперь снова переведите фокус своего внимания в глаза. Улыбнитесь в глаза, в язык, а затем начните улыбаться вниз вовнутрь вашего позвоночного столба. Постарайтесь, чтобы спина у вас была прямой, а плечи были чуть закруглены вперед. Спускайтесь вниз по одному позвонку за раз, улыбаясь в каждый из них, пока не достигнете копчика.

Позвоночный столб защищает нашу центральную нервную систему и имеет решающее значение для возрастания циркуляции ци в нашем теле. Считая от шеи, мы имеем семь шейных позвонков, двенадцать грудных позвонков, пять поясничных позвонков, а также крестец и копчик.

Мы должны в каждом позвонке пережить чувство огромной легкости, тепла и комфорта. Когда области поясницы, копчика и таза расслаблены, энергия высвобождается и более легко течет вверх вдоль позвоночника.

**10. ЗАКАНЧИВАЙТЕ СБОРОМ ЭНЕРГИИ В ПУПКЕ.** После некоторой практики вся медитация улыбки займет у нас всего несколько минут, хотя поначалу на то, чтобы почувствовать улыбку, вам понадобится больше времени. Когда вы кончаете медитацию, вам не хочется, чтобы энергия циркулировала в высших центрах, таких, как голова или сердце. Лучшим местом в теле для хранения энергии является область пупка, поскольку в ней легче справиться с возрастанием тепла в теле. Большинство болезненных побочных эффектов медитации вызываются избытком энергии в голове, но их легко избежать. (Смотрите главу, посвященную предотвращению побочных эффектов.)

Чтобы собрать энергию, просто сконцентрируйте свой ум на пупке и представьте себе, как ваша энергия раскручивается в виде спирали внутри пупка на глубине полтора дюйма, а затем делает 24 витка, закручиваясь обратно в пупок. Мужчины закручивают спираль по часовой стрелке; женщины закручивают спираль против часовой стрелки (для определения направления вращения положите часы на пупок). Затем совершайте вращение энергии в противоположном направлении.

**Важное замечание:** Если вы намереваетесь сразу же после "улыбки" заниматься медитацией Микрокосмическая Орбита, описываемой в последующих главах, то собирать энергию в пупке не нужно. Вы осуществите циркуляцию энергии по орбите, а уж затем соберете энергию в пупке.

**11. ПРАКТИКУЙТЕ "ВНУТРЕННЮЮ УЛЫБКУ" В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.** Хотя "внутренняя улыбка" используется в основном для того, чтобы помочь вам расслабиться перед практикой Микрокосмической Орбиты, она сама по себе является весьма мощной медитацией. Простая внутренняя улыбка может дать огромные результаты в повседневной жизни. Если вы постоянно осознаете свою внутреннюю улыбку, это трансформирует вашу жизнь. Одна из моих студенток отправилась к своему боссу просить о прибавлении к зарплате, которое тот ранее обещал. Она знала, что у босса трудности с деньгами и что тот будет сопротивляться, потому она приблизилась к нему как с внешней, так и с внутренней улыбкой. Такой положительный настрой ослабил сопротивление босса, и они пришли к хорошей договоренности, оба при этом улыбаясь.

Благодаря внутренней улыбке мнение другого моего студента о самом себе радикально изменилось. Раньше его самооценка была весьма низкой, он постоянно сражался с самим собой, убеждая себя, что он не совсем нормален. После частого практикования Внутренней Улыбки он стал другом самому себе и стал реализовывать тот потенциал, который был скрыт под его отрицательной самооценкой.

Если вы овладеваете Внутренней Улыбкой, то вы можете чувствовать себя как черепаха, которая смело ныряет в любое неизвестное ей море, будучи защищенной плотно прилегающим к телу и удобным панцирем. Так же и у вас появятся силы создать вокруг себя расслабляющую медитационную обстановку, способную противостоять любым внешним ситуациям. Отрицательное будет отскакивать от вашей улыбки, и вы в любой обстановке будете наслаждаться самим собой.

**РЕЗЮМЕ**  
  
Внутренняя улыбка дает вам любовь там, где вы больше всего в ней нуждаетесь, - дома. Ваш дом - это ваше тело, потому что вы живете именно в теле, независимо того, где вы в настоящий момент пребываете. Научитесь смотреть на него как на сообщество много и тяжело работающих преданных органов, которые вы часто плохо себе представляете и с которыми вы плохо обращаетесь, научитесь обращаться с различными частями своего тела как со своими собственными детьми, которые заслуживают уважения и любви.

Не упускайте ни одного из них из виду, и вскоре узнаете, что значит быть любимым и что означает понятие "энергии любви". Делайте это постоянно - и ваш мир расцветет цветами. Особы, которые "населяют" ваш "внутренний" мир - ваши жизненно важные органы, кости, кровь, мозг и тому подобное, - предоставят вам новое тело и дадут вам возможность относиться ко всем окружающим и ко всему окружающему с совершенно новых позиций - позиций спокойствия, умиротворенности и любви. Так что улыбайтесь самому себе, где б вы ни были и что бы вы вокруг себя ни видели.

ЧАСТЬ II:  
ЦИРКУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ ПО МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ  
  
  
4. НАЧНИТЕ ОРБИТУ: ОТКРОЙТЕ ПЕРЕДНИЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КАНАЛ

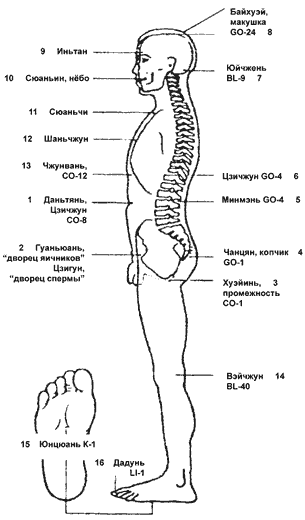
Функциональный Канал (меридиан) идет вниз вдоль передней части тела и является по своим качествам инь, женским и холодным; Управляющий Канал находится в задней части тела и является ян, мужским и горячим. Будучи объединенными, эти два канала образуют Микрокосмическую Орбиту; которая связана со всеми жизненно важными органами тела. Если этот маршрут завершен, ваши инь и ян гармонично смешиваются, давая возможность вашему телу наращивать поток своей энергии и рассылать энергию, гормоны и жизненные силы по всему телу. Таким образом энергия может быть собрана, преобразована и усвоена в любом месте, где это необходимо.

Чтобы установить поток энергии вдоль меридианов, даосы предлагают концентрировать внимание на точках, из которых легко извлекать энергию и которые согласуются с акупунктурными точками. Фокусируя внимание на этих конкретных энергетических точках, даосы осознают, что из них не только выделяется ци, в результате чего ощущается "теплый поток", но и сами эти энергетические точки активизируются, влияя на всю совокупность умственных и физических функций человека. Так, например, форсирование внимания на пупке воздействует на весь желудочно-кишечный тракт, а увеличение количества ци помогает пищеварению и установлению нормального аппетита.

Микрокосмическая Орбита начинается и кончается в пупке, а Функциональный Канал простирается от нёба до промежности. Чтобы открыть передний канал, мы работаем от пупка до промежности, а затем, после открытия заднего канала, мы открываем оставшуюся часть переднего канала.

**ДИАГРАММА 11**

**Точки и энергетические потоки**

  
  
  
**ПРОБУЖДЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК**  
  
Чтобы пробудить энергию в отдельных точках, используйте свое внутреннее зрение. Направляйте свое зрение внутрь, на точку, которую вы желаете активизировать, и концентрируйте на ней внимание своего ума. Не создавайте в уме видимый образ энергетической точки, а выведите свой ум из головы и введите его в тело, например в пупок.

Поток энергии ци, который потечет в конце концов, будет ощущаться различными людьми по-разному - в зависимости от их физического, эмоционального или психического состояния. На это влияет всё - генетическая структура, прошлая история, диета, непосредственные физические и ментальные стрессы. Некоторые могут почувствовать энергию "теплого течения" через несколько минут или несколько недель, другим на это могут потребоваться месяцы. Некоторые ощущают энергию как нечто горячее или холодное, некоторые отмечают ощущение покалывания или чего-то цветного.

Многие люди ощущают во время практики раздражительность или боль. Это признак того, что они стали чувствительными к находившимся прежде в оцепенении частям тела, - так же, как мы ощущаем боль, когда наши ноги начинают возвращаться к жизни после крепкого сна. Но ваше ощущение энергии является весьма тонким. Не игнорируйте сообщения и ощущения, которые посылает вам тело; прислушивайтесь более внимательно и более полно ощущайте свое тело. Эти сообщения являются ценными сигналами о том, что вы настраиваетесь на ваше эфирное энергетическое тело, которое соединяет ваше физическое тело с умом.

**ВЫБОР ПЕРВОЙ ТОЧКИ: ПУПОК**  
  
Первым энергетическим центром обычно является пупок, но это зависит также от проблем, которые вы имеете, - низкое или высокое кровяное давление, старость, проблемы с грудной клеткой.

Пупок выступает в роли электрического генератора, который питает энергией все другие точки. Даосы считают пупок "землей" или "корнем" тела. Это источник энергии: из оплодотворенной яйцеклетки развивается утробный плод, соединенный с жизнью пуповиной. После рождения окружающая энергия продолжает входить в тело через то же самое место.

Пупок является также местом, где возникает дыхание. Когда к этой точке притекают кровь и ци, устанавливается глубокое ритмичное дыхание и вся средняя часть тела становится огромной помпой, энергично прокачивающей ци и кровь через наш организм. Эта циркуляция распределяет по телу жизненно важные вещества и облегчает сердце от тяжелого бремени.

Более того, кровь следует за ци, и когда жизненная энергия равномерно распределена по всему телу, никакая энергия не накапливается в одной точке, следствием чего является отсутствие перегрева и повреждений в окрестности каких-либо жизненно важных органов. Однако, если какой-либо из органов поврежден или болен, энергия может быть направлена в конкретное место, в результате чего все целительные ресурсы человека будут сконцентрированы в той точке, где это более необходимо. Когда "теплое течение" устраняет нечистоты в окрестности органа, кровь следует за ци и заканчивает работу по его восстановлению.

**В ПОМОЩЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАЛЕЦ**  
  
Когда вы концентрируетесь на пупке, фокусируйте свое внимание на глубине полтора дюйма под поверхностью кожи. Вначале надавливайте на это место указательным пальцем в течение от одной до пяти минут, а затем верните руки на колени, поместив правую ладонь поверх левой. Концентрируйте внимание на ощущении, возникающем в результате нажатия пальцем, надавливая пальцем снова, когда точка становится неощутимой.

Напомним еще раз - не концентрируйте свое внимание на дыхании. Просто расслабьте глаза, язык и горло - ум успокоится. Если ум спокоен, то начинает накапливаться энергия.

Поначалу не так просто вытянуть энергию к энергетическому центру, потому что вы в течение многих лет злоупотребляли своими жизненными регенеративными способностями. Ваше здоровье не может быть восстановлено за одну ночь. Чем больше вы практикуете, тем более сильным вы становитесь и у вас появляется больше способностей выдерживать то тепло, которое производится энергией ци "высшего напряжения".

Если вы в течение длительного периода времени концентрировались на пупке, но не почувствовали никакой энергии, то перенесите свой фокус в точку Минмэнь, расположенную на спине напротив пупка. Это поможет энергии подняться к голове и спуститься вниз вдоль передней части тела к ступням. Если, однако, вы ничего не чувствуете в пупке, но замечаете определенные признаки улучшения здоровья, то вы на правильном пути. Не забывайте: каждый ощущает ци по-своему. Кто-то ощущает тепло или некоторое "пузырение", некоторым кажется, что область пупка расширяется, а другие могут увеличить циркуляцию ци и без каких-либо живых ощущений. Независимо от того, что вы ощущаете, старайтесь быть максимально чувствительными и осознающими. Приключения внутри тела - это открытие огромной земли, насыщенной сокровищами!

**ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ И ГРУДНОЙ КЛЕТКОЙ**  
  
Когда некоторые люди концентрируют свое внимание на пупке слишком долго, энергия поднимается вверх в грудную клетку и воздействует на сердце и легкие. Если это происходит с вами, вы должны или посоветоваться с учителем, или выбрать точку тела, расположенную пониже, чтобы энергия могла вытекать из этой проблемной области.

Если при концентрации на пупке ваш пульс неприятно учащается, концентрируйтесь вместо этого на точке Минмэнь, расположенной напротив пупка на спине. Если это не помогает и вы чрезмерно потеете, переместите свое внимание на точку между бровями. Если это вызывает слишком большое давление в сердце, снова переместите свое внимание в точку Минмэнь.

**НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ВОЗРАСТ, ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ**  
  
Если вы находитесь в нервном напряжении, концентрируйте свое внимание на пупке поочередно с точкой Минмэнь (напротив пупка на спине). Если вы пожилой человек или физически ослаблены, концентрируйтесь на точке Иньтан, расположенной между бровями.

**ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**  
  
При высоком кровяном давлении сначала концентрируйтесь на пупке, а затем переносите свое внимание на ступни. Вначале вы можете прикреплять лентой два колючих каштана поверх точек Юнцюань ("бурлящий родник"), расположенных на подъемах сводов стоп. Ощущение вдавливающихся в ступню колючек поможет вам удерживать внимание на этих точках. Фокусируя внимание на ступнях, вы вводите в них свой ум, что направляет туда же энергию и кровь, снижая тем самым общее кровяное давление. Не фокусируйте свое внимание на точках Иньтан (между бровями) и Байхуэй (на макушке), потому что это может привлечь в голову большое количество крови и ци, что приведет к еще большему повышению давления крови.

Один наш пожилой ученик в возрасте 55 лет имел высокое кровяное давление 150 на 100, хотя и принимал по утрам и вечерам соответствующие таблетки. После завершения каналов и концентрации в течение около пяти месяцев его кровяное давление опустилось до 135 на 90 (он продолжал принимать таблетки). После этого он не мог спать в течение десяти дней. После обсуждения этой ситуации с врачом тот уменьшил дозу лекарства в два раза, считая, что давление, кажется, поддается контролю. После этого он снова мог нормально засыпать, а давление оставалось на уровне 135 на 85. Если у вас высокое кровяное давление, постарайтесь найти врача, который бы интересовался использованием концентрации для управления давлением. Он может регулярно проверять ваше кровяное давление, чтобы понять, как влияет на вас циркуляция ци.

**ДИАГРАММА 12**

**Для того чтобы снизить кровяное давление, концентрируйтесь на точке Юнцюань в центре подошвы ступни**

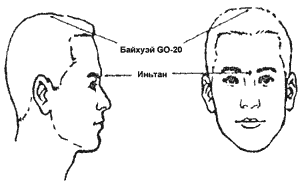
  
  
  
**НИЗКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**  
  
Концентрация на области между бровями поможет энергии и крови течь в голову, помогая повысить давление крови. Но так же, как и в случае высокого давления, люди с низким давлением должны регулярно проверять его. Когда давление крови восстановится до нормального, вам нужно будет концентрироваться на пупке в течение пятнадцати минут, а затем в течение пятнадцати минут смещать энергию вверх, в голову.

Хотя пупок и является хорошей начальной точкой для здоровых людей и для тех, у кого высокое кровяное давление или проблемы с желудочно-кишечным трактом, для людей с низким давлением эта точка не годится, потому что она вызывает понижение давления крови.

**ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ**  
  
Люди с проблемами желудочно-кишечного тракта имеют больше трудностей при открытии каналов, потому что органы пищеварения связаны с ними. Прежде чем полностью открывать Канал, следует вычистить больной орган и нормализовать его работу. Во время работы над Функциональным Каналом ваши система пищеварения и система выделения существенно улучшатся.

**ДИАГРАММА 13**

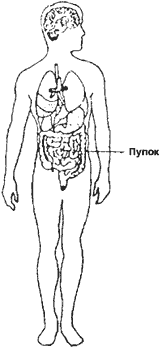
**А. При низком кровяном давлении начинайте концентрироваться на точке между бровями.  
  
Б. При ненормально низком кровяном давлении концентрируйтесь на макушке головы.**

  
  
  
Помните: если вы завершили Микрокосмическую Орбиту и в состоянии собрать больше энергии, то вы будете в состоянии и исцелить себя. Вы будете в состоянии привести свои жизненные силы в место, причиняющее вам беспокойство.

Важно не думать о себе как о больном или слабом. Вы можете быть свободным от нездоровья независимо от того, сколько времени вы обладаете им. Очень часто все зависит от вашего отношения к нему. Психосоматическое происхождение болезней широко известно. Если вы верите в этот метод, ваши психосоматические недуги будут изгнаны. Вы, в действительности, преодолеете свое тайное стремление к болезни, которое и сделало вас поначалу больным. Увеличенная циркуляция ци между вашим умом и телом заставит эти скрытые отрицательные желания обнаружиться и исчезнуть.

**ДИАГРАММА 14**

**Первый энергетический центр.  
Медитирование на пупке укрепляет органы желудочно-кишечного тракта.**

  
  
Когда впервые пробуждается энергия спермы цзин-ци, вы с трудом можете сказать, реальность это или воображение. Но вскоре вы будете абсолютно убеждены в неоспоримой реальности потока энергии. Он будет начинаться или в брюшной полости, или в кистях рук, или в ногах, или в больших пальцах ног. Те, кто практикуют тайцзи или гунфу, часто впервые ощущают этот поток в ногах. Те, кто много использует свои руки, часто впервые ощущают его в руках. Рассказывают, что часто этот поток ощущается как теплая волна или пузырьки, поднимающиеся в животе. Хотя каждый в этом отношении является уникальным, ощущение у всех не является воображаемым, потому что это не похоже на все то, что человек ощущал ранее.

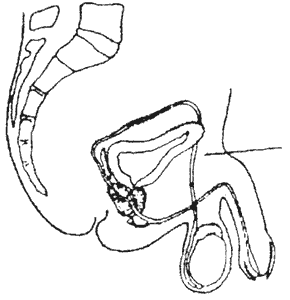
**ВТОРОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЖЕНЩИН:  
ГУАНЬЮАНЬ ("ДВОРЕЦ ЯИЧНИКОВ")**  
  
Вторым энергетическим центром является точка Гуаньюань, расположенная между яичниками. Чтобы локализовать эту точку, поместите ладонь плоско на животе большим пальцем к пупку. Точка находится непосредственно под вашим мизинцем на прямой линии от пупка на глубине полтора дюйма под кожей. В последующих практиках эта точка станет великим источником энергии.

**ВТОРОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ МУЖЧИН:  
ЧЖУНЦЗИ ("ДВОРЕЦ СПЕРМЫ")**  
  
Второй энергетический центр расположен во "дворце спермы" - в нижней части живота над основанием пениса, в области расположения предстательной железы и семенных пузырьков.

Перед концентрацией вы можете в течение одной минуты надавливать указательным пальцем на эту область, а затем вернуть руки на колени и сконцентрироваться на своих ощущениях. При ослаблении ощущений можно надавить на это место снова.

**ДИАГРАММА 15**

**Второй энергетический центр.  
У мужчин "Дворец спермы" расположен в полутора дюймах от основания пениса**

  
  
**ДЛЯ НЕЖЕНАТЫХ И МОЛОДЫХ МУЖЧИН**  
  
"Дворец спермы" важен для мужчины, поскольку он может вызвать его сексуальное возбуждение. Если это случилось, верните энергию из "дворца спермы" в точку Минмэнь, расположенную на спине напротив пупка. Эта сексуальная энергия может быть использована для существенного увеличения циркуляции вашей ци, но сначала вы должны научиться совершать эту циркуляцию по Микрокосмической Орбите без сексуального отвлечения.

**ДЛЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**  
  
Те, кто испытывают не очень большое сексуальное возбуждение, и люди более старшего возраста - от сорока до шестидесяти лет - могут концентрировать свое внимание на "дворце спермы" до тех пор, пока не почувствуют свою энергию. Если, однако, у них появляются ночные поллюции, они также должны переключиться на точку Минмэнь.

Те, кто не имеет этих проблем, могут концентрироваться на "дворце спермы" до тех пор, пока не почувствуют в этой области тепло и некоторую легкость. Если они имеют ощущения любого рода, отличные от тех, что они обычно испытывают при медитации, они могут сместить свое внимание на точку Хуэйинь (промежность), расположенную между анальным отверстием и пенисом или влагалищем.

**ТРЕТИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
ХУЭЙИНЬ, ИЛИ ПРОМЕЖНОСТЬ**  
  
Точка Хуэйинь, или "врата жизни и смерти", расположена в нижней части туловища и окружена многочисленными кровеносными сосудами и нервными окончаниями. Она расположена между анальным отверстием и пенисом или влагалищем. Поскольку она находится внизу, она имеет тенденцию терять энергию. Вы можете стимулировать эту точку трением до тех пор, пока не будет ощущаться тепло. Следует помнить, что этот участок является очень нежным и его нельзя тереть слишком сильно.

**ДИАГРАММА 16**

**Третий энергетический центр.  
Как у мужчин, так и у женщин точка Хуэйинь (промежность) расположена между анусом и половыми органами.**

  
  
При концентрации на точке Хуэйинь время, необходимое для пробуждения и сбора энергии, для каждого является различным, поскольку это определяется генетическими особенностями человека. У одних на это может потребоваться много времени, у других - мало. Но в среднем на это должно уйти от двух до четырех недель, если вы практикуете дважды в день по пятнадцать-тридцать минут за раз.

Максимальное время, за которое вы должны почувствовать пробуждение энергии, - четыре недели. Не следует упорствовать более этого срока. Перейдите на следующую точку, иначе вы можете переполнить свою грудную клетку и/или испытывать боли в сердце. Если так и происходит, то это означает, что вы выработали и собрали в этой области слишком много энергии. Энергия, вместо того чтобы двигаться к основанию позвоночника, поднимается в грудную клетку. Сдвиг концентрации внимания на точку Минмэнь поможет разрешить эту проблему, за несколько дней эти симптомы исчезнут.

Концентрация на этой точке иногда приводит к ощущению вибрации, или к ощущению, что что-то прыгает внутри, или к сильному сексуальному возбуждению.

Брюшное дыхание может устранить эрекцию, что позволит без помех продолжать концентрацию. Если, однако, вы концентрируетесь на этой точке слишком долго, это может открыть "Пронизывающие каналы" (или кундалини), что приводит к различным побочным эффектам. Если энергии удается очень быстро пройти вверх через горловую чакру и далее к макушке головы, откуда она распределяется по телу практикующего наподобие струй душа, то будет наблюдаться очень мало побочных эффектов, если таковые вообще будут. Если вам удастся открыть все свои каналы, то этим процессом будет питаться вся ваша система.

При медитации время имеет существенное значение. Вы не можете ожидать каких-либо результатов, не приложив к этому значительное количество усилий. Не забывайте, что пупок является "генератором", и всякий раз, когда вы практикуете, вы должны начинать с этой точки.

Когда вы почувствуете, что здесь вырабатывается энергия (тепло, напряженность, расширение и тому подобное), ведите ее вниз ко второй точке, а затем еще далее вниз - к третьей.

5. ОТКРОЙТЕ ЗАДНИЙ КАНАЛ - УПРАВЛЯЮЩИЙ КАНАЛ

От точки Хуэйинь энергия движется к точке Чанцян к крестцу, а затем начинает свой подъем вдоль позвоночника к макушке головы и точке между бровями. Задний канал является чрезвычайно важным для нас, поскольку он содержит две "помпы": одна в области крестца (большая кость у нижнего конца позвоночника), а другая - у точки Юйчжэнь (задняя часть шеи около верхнего конца позвоночника).

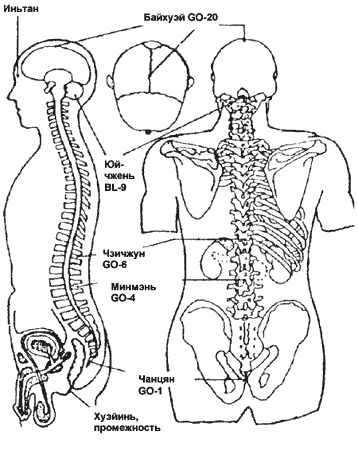
Первая "помпа" посылает ци и спинномозговую жидкость вверх к шее, а вторая получает ци и спинномозговую жидкость и перекачивает ее вверх в мозг. Открытие заднего канала подобно впуску свежего воздуха в душную комнату. Ваши позвоночник и мозг будут освежены, ваша нервная система будет активизирована, а дополнительные кислород и кровь, текущие в ваш мозг, дадут вам возможность чувствовать себя более бодрым, более живым.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
ЧАНЦЯН (КОПЧИК)**  
  
Четвертым энергетическим центром является точка Чанцян, расположенная в области копчика. Эта точка является весьма важной, поскольку именно в этом месте энергия либо возвращается в тело, либо теряется. Когда производящая энергия (энергия спермы) возвращается, она проходит через этот канал, а затем поднимается по позвоночнику в мозг. Это называется "проходом к воротам жизни и смерти", поскольку, как говорят, именно здесь "теплое течение" входит в центральную нервную систему.

Когда вы некоторое время концентрируетесь на этой точке, вы можете иметь ощущение тепла и давления, которые поднимаются в копчик через многие нервные окончания и через восемь отверстий, которые в эзотерической системе носят название "отверстий души". Можно сказать, что первый уровень, открытие Микрокосмической Орбиты, является подготовкой к пути. Энергия, которая проходит по этой орбите, является реальной энергией спермы и яичников, а также энергией жизненной силы, которая производится в теле и его клетках. На втором уровне мы "обучаем" ци двигаться по тридцати четырем дополнительным каналам, причем это движение включает в себя очистку органов тела. На третьем уровне энергия спермы или яичников пробуждается и трансформируется в более высокий уровень "энергии ци". Эта энергия "пробивает" свой путь вверх через копчик. В этот момент некоторые люди могут испытывать боль, как от укола иглой. Некоторые люди могут ощущать в этом месте какую-то стесненность, а другие ощущают, как нечто пробивает свой путь изнутри наружу. При продолжении практики "энергия", или "теплое течение", поднимается все выше и выше. Вам гораздо легче будет открыть эту точку, если вы, чувствуя тепло в этом месте, потрете копчик мягкой материей, а потом сядете практиковать концентрацию.

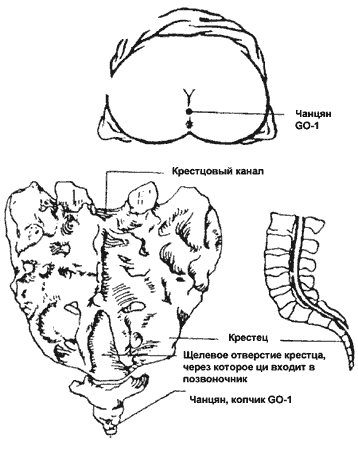
**ПЯТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
МИНМЭНЬ (НА СПИНЕ НАПРОТИВ ПУПКА)**  
  
 **ДИАГРАММА 17**

**Энергия течет вверх через главные точки заднего канала (Управляющий Канал)**

  
  
Это точка Минмэнь, "ворота жизни". Она расположена на уровне почек между вторым и третьим поясничными позвонками. Именно в этой точке концентрируется энергия почек. Левая почка имеет природу инь, а правая - ян, а посредине между ними имеет место равновесие этих двух сущностей. Значит, точка Минмэнь (основная энергетическая точка тела) является точкой гармонии, в которой содержится также энергия инь. Когда вы концентрируетесь на этой точке, энергия поднимается вверх по позвоночнику или опускается в ступни. Это помогает предотвратить некоторые побочные эффекты, которые возникают, когда энергия внезапно устремляется в голову. Концентрацию на точке Минмэнь можно использовать как при ходьбе, так и в положении стоя или сидя.

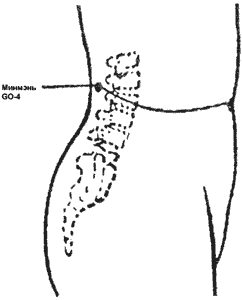
**ДИАГРАММА 18**

**В четвертом энергетическом центре (Чанцян, копчик) сексуальная энергия входит в нервную систему через позвоночник.**

  
  
**БОЛИ В СПИНЕ ВО ВРЕМЯ КОНЦЕНТРАЦИИ**  
  
Те из вас, у кого бывают боли в спине, могут заметить, что боль увеличивается при концентрации на точке Минмэнь. Пусть это не останавливает вас. Перед концентрацией потрите ладони друг о друга, чтобы выделилось тепло, а затем поместите их на болезненный участок. Когда вы только начинаете работать с точкой Минмэнь, полезным будет прикрепить к этому месту скотчем что-нибудь колючее и перед концентрацией на этой точке надавливать на нее в течение минуты. Со временем на концентрацию и на сбор энергии вам потребуется всего лишь несколько минут. Многие люди более легко ощущают энергию в точке Минмэнь, чем в пупке.

**ДИАГРАММА 19**

**Пятый энергетический центр Минмэнь (GO-4) является "предохранительным клапаном", предназначенным для охлаждения избыточной энергии ян в голове**

  
  
Важное замечание: Постарайтесь не забывать, что во время концентрации вы должны позволять энергии ("теплому течению") течь самой. Не пытайтесь управлять энергией. Вначале, когда вы ощущаете в пупке тепло, смещайте точку концентрации вниз. Энергия следует за этим смещением внимания, но это не означает, что вы ведете энергию вниз. Энергия вашего тела сама знает, куда ей двигаться.

**ШЕСТОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
ЦЗИЧЖУН (НА СПИНЕ НАПРОТИВ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ)**  
  
Шестой энергетический центр расположен на спине между надпочечниками напротив солнечного сплетения (точка Т11).

Надпочечники стимулируют внутреннюю часть вещества головного мозга, которая подготавливает наше тело "к борьбе или полету". Внешняя часть головного мозга, кора, управляет солевым балансом и уровнем сахара в крови. Диабетики могут обнаружить, что концентрация на этой точке может помочь им снизить уровень сахара в крови. Люди, страдающие аллергиями, также могут почувствовать облегчение, концентрируясь на этой точНадпочечники стимулируют внутреннюю часть вещества головного мозга, которая подготавливает наше тело "к борьбе или полету". Внешняя часть головного мозга, кора, управляет солевым балансом и уровнем сахара в крови. Диабетики могут обнаружить, что концентрация на этой точке может помочь им снизить уровень сахара в крови. Люди, страдающие аллергиями, также могут почувствовать облегчение, концентрируясь на этой точке.

Если вы ослаблены или больны, вы можете концентрироваться на этой точке в любое время. Эта практика может оказаться весьма возбуждающей. Сильным и молодым людям не стоит фокусировать внимание на точке Цзичжун по вечерам, потому что после этого им будет трудно заснуть.

**СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**  
  
Когда вы концентрируетесь на точке Цзичжун (поджелудочная железа), вы также активируете, или стимулируете, поджелудочную железу. Так же как и надпочечники, поджелудочная железа участвует в регулировании уровня сахара в крови, и концентрация на этой точке может иметь нормализующий эффект. Чтобы определить, помогает ли это больным диабетом, нужно провести исследования со многими людьми с контролем их состояния в течение большого периода времени. И все же, вне всяких сомнений, улучшение состояния имеет место. По мере того как вы продолжаете концентрировать свое внимание на этой точке, энергия постепенно собирается и устремляется в голову. Энергия в этой точке является смесью того, что мы имеем в пупке (точка 3), в копчике (точка 4) и в точке гармонии почек (точка 5).

**СЕДЬМОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
ЮЙЧЖЭНЬ (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ШЕИ)**  
  
Точка Юйчжэнь соответствует мозжечку. Эта часть мозга управляет дыханием, сердцебиением и различными другими функциями, связанными с вегетативной нервной системой. Таким образом, когда ци поднимается к шее в точку Юйчжэнь, может произойти много изменений. Становятся доступными многие различные типы дыхания, которые при необходимости активизируются естественным образом.

**БОЛИ В ПЛЕЧАХ И В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ**  
  
Те, кто испытывает боли в плечах и/или в верхней части спины, могут обнаружить, что энергия не может пройти через эти участки или как минимум она замедляется там в такой степени, что ей требуется гораздо больше времени, чтобы достичь головы. При продолжении практики многие люди Обнаруживают, что их проблемы со спиной уменьшаются и даже вообще исчезают по мере того, как энергия сама пробивает свой путь наверх.

Если, однако, энергия накапливается в мозгу, вы можете испытывать боли, тошноту, иллюзии, раздражительность, бессонницу, быструю смену настроений или сонливость. При окончании каждого сеанса практики не забывайте направить энергию вниз, в пупок.

**ВОСЬМОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
БАЙХУЭЙ (МАКУШКА ГОЛОВЫ)**  
  
Точка Байхуэй совпадает с шишковидным телом и расположена над средней частью мозга. Ее функции связаны с органами чувств и с половым циклом. Она управляет задней частью мозга, слухом, ритмами тела, чувством равновесия, восприятием света через глаза и кожу и является основной поддержкой для головного и спинного мозга. По-китайски эта точка называется "местом соединения ста точек" или "компасом человека", потому что она расположена на макушке головы. Когда вы концентрируетесь на этой точке, вы можете ощущать давление или расширение в средней части головы. Это указывает на течение энергии. Если вы наблюдаете такие явления, концентрируйтесь на следующей точке. Не забывайте, что на одной энергетической точке нельзя практиковать более месяца.

Когда энергия проходит через среднюю часть мозга и шишковидное тело, вы можете чувствовать некоторую стесненность или какое-то давление, направленное вперед и назад. Вы можете также внезапно очень захотеть спать. Когда энергия свободно проходит через эту точку, вы будете меньше подвержены иллюзиям, вы будете в состоянии лучше концентрироваться, ваша голова будет казаться вам гораздо более легкой. Однако, по мере того как поток крови, притекающей к голове, увеличивается, ваши глаза могут краснеть. По мере того как энергия в голове накапливается, некоторые люди могут видеть свет, разноцветную радугу, солнце, луну или звезды, мерцающие перед глазами. Некоторым может казаться, что они могут предвидеть будущее (но это всего лишь иллюзия, поскольку до оккультного видения на этой стадии еще очень далеко). Независимо от того, что вы ощущаете, просто найдите способ успокоить свой ум.

Завершение Микрокосмической Орбиты не означает, что у вас появляется некоторый особенный орган чувств, хотя вибрирование энергии ци в мозгу и движение ее по нервной системе в различных направлениях может приводить к различным отклонениям в работе органов чувств. Вы можете видеть и слышать много необычного, но все это просто иллюзии, так что постарайтесь просто игнорировать все это.

Некоторые практикующие рассказывают, что они видят себя окруженными светом. Традиционные китайские мудрецы утверждают, что это обусловлено тем, что физическое нездоровье постепенно истекает наружу. Те, у кого больные почки или низкая половая потенция, излучают черный свет. Те, у кого больная печень, обнаруживают, что они отражают зеленый свет. Люди с болезнями сердца говорят о красном свете. Болезни легких проявляют себя в виде белого света. На болезни селезенки и желудка указывает желтый свет, а больному желчному пузырю соответствует опять же черный свет. Если краснота глаз не проходит после двух-трех часов практики, посоветуйтесь с врачом.

**ДЕВЯТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
ИНЬТАН (ТОЧКА МЕЖДУ БРОВЯМИ)**  
  
Точка Иньтан соответствует гипофизу и называется даосами цуцзяо, или "первоначальной полостью духа". В "Даосской энциклопедии" можно встретить много названий этой точки ("дворец жизни", юйдин, "нефритовый котел" и тому подобное). Эта точка расположена между бровями над носовой полостью. Это одна из основных эндокринных желез, управляющая ростом и функциями половых желез, надпочечников и щитовидной железы.

Считается, что она управляет передней частью мозга, зрением, правым глазом, а также является средоточием любви, сострадания, знаний, интегрированности человека и его личных качеств, любви к человечеству и преданности. Еще говорят, что она является вместилищем интеллекта, концептуальной памяти (чтение, мышление, обучение), осознавания линейной последовательности времени, абстрактного и конкретного мышления, насильственности, расизма, сексуальности и паранойи.

Гипофиз и шишковидное тело играют чрезвычайно важную роль при завершении орбиты, потому что именно в этих двух точках вы можете контролировать поток энергии. Когда вы концентрируетесь на пупке и накапливаете там энергию, энергия внезапно устремляется вверх и проходит через шишковидное тело. Следующей контрольной точкой является Иньтан (гипофиз). Когда вы завершили Микрокосмическую Орбиту, вы можете использовать обе эти точки, для того чтобы увидеть, действительно ли имеет место поток энергии. Остальные точки обычно недостаточно чувствительны для этого. Чтобы завершить маршрут, энергия должна течь вниз от мягкого нёба, через язык в горло, через горло в точки Сюаньцзи, Шаньчжун (сердечная чакра) и Чжунвань (солнечное сплетение) и, наконец, снова в пупок.

Когда энергия проходит из среднего мозга к переднему мозгу и далее к гипофизу и сосцевидным телам, многие учащиеся испытывают давление справа и слева от лба, что вызвано сопротивлением потоку энергии, являющимся следствием сужения потока на входе в носовую полость. Это может вызывать выделение слизи и даже приводить к синуситам, если у вас есть к этому склонность.

Спустя некоторое время вы можете ощутить некоторый аромат. Он связан с работой гормональных желез, очищающих внутренние органы. Ароматы варьируются от человека к человеку и зависят также от степени развития человека. Невозможно описать все ощущения, которые описывают в данном случае, но часто упоминаются запахи цветов, духов, вина и кокосового ореха. Наряду с запахами могут быть ощущения покалывания или чувство, что что-то надавливает на лоб или бьет молотком по средней части головы. И это вызвано сопротивлением потоку энергии. Если вы сможете игнорировать эти ощущения, то они постепенно исчезнут.

Концентрация на точке между бровями уменьшает раздражающее воздействие на нервную систему внезапных громких шумов. Студенты, концентрирующиеся на пупке, не обладают этой способностью. Достигается некоторое равновесное состояние, а потом, спустя некоторое время, вы достигаете точки между бровями. Склонность к беспокойству уменьшается, а при продолжении практики исчезает совсем. Начиная с этого времени вы чувствуете, что выделяется больше слюны, что, как считается даосами, вызвано гормонами, активизированными в гипофизе. При продолжении практики слюна становится более сладкой и ароматной, и тогда она считается "нектаром".

Этот нектар помогает возбуждать аппетит и активизировать все системы вашего тела. Когда у вас хороший аппетит, ваши пищеварение и усвоение пищи улучшаются и вы чувствуете себя удовлетворенным и ободренным. Кроме того, что самое главное, вы будете чувствовать себя очень спокойным. Студенты этого уровня сообщают, что они слышат внутренние шумы, такие, как биение сердца, усиленные звуки дыхания, звуки движения крови по кровеносным сосудам и работу других внутренних органов. Они даже описывают звуки, которые индийские йоги в течение столетий относили к разряду "божественных". Большинство из этих запахов и звуков присутствуют в человеке всегда, но они заслоняются тем, что мы направляем наше внимание на другие вещи. По мере того как вы становитесь более спокойным и меньше отвлекаетесь, эти всегда присутствовавшие звуки становятся явными; исключением являются нади - божественные звуки, которые характерным образом изменяются по мере духовного развития человека.

Когда вы в конце концов достигаете точки между бровями, вы находитесь на полпути. Это замечание относится не только к открытию Микрокосмической Орбиты и других каналов, но также к тому, что за этим следует. Следующая стадия (после открытия каналов) включает в себя транспортировку жизненно важных материалов, гормонов и ци с целью их практического использования для реализации новых возможностей организма в ежедневной жизни. Эти шаги уже описывались как очищение органов и стимулирование, а также развитие жизненного потока для лечения болезней. Этот поток приносит силу и жизненность больным и ослабленным и в конечном счете омоложение и долголетие.

Это требует очень тонкого уравновешивания энергии, а также таких методов и подходов, которые позволили бы избежать многих ловушек, порождаемых побочными эффектами. Опасности здесь реальные. При отсутствии правильного знания того, как продолжить, можно нанести себе вред как физический, так и эмоциональный. И снова напомним, что многие побочные эффекты заключаются в стесненности и тяжести в голове, сонливости, слышании шумов, зубных болях, синуситах, нервозности, гневе и раздражительности - и все это обусловлено тем, что в голове скапливается слишком много энергии. И меры предосторожности должны заключаться в том, чтобы провести энергию назад по тому же маршруту, по которому она пришла в голову, и/или вышеописанным образом вернуть ее в конце каждого сеанса занятий в пупок. В пупке вращайте ци по часовой стрелке (если вы мужчина) тридцать шесть раз, а затем против часовой стрелки двадцать четыре раза, заканчивая в пупке. Если вы женщина, вращения производятся в противоположных направлениях.

Если вы концентрируетесь только на точке на лбу или если вы делаете это в течение длительного периода времени без правильного открытия каналов, то у вас будут наблюдаться большинство из этих побочных эффектов. Из сотен студентов, которых я учил, большинство достигли более высоких уровней, миновав большую часть, а то и все, из этих неприятностей. Наша цель здесь - познакомить вас с побочными эффектами, которые могут иметь место, и с методами, которые помогут вам избежать их. Во время своей практики вы должны быть настороже к тому, что может случиться, и поэтому быть более успешными в своих действиях. Молодые люди, энергия которых является более сильной, должны быть более осторожными и должны заботиться о том, чтобы в конце каждого занятия привести энергию обратно в пупок.

6. ЗАВЕРШИТЕ МИКРОКОСМИЧЕСКУЮ ОРБИТУ

Когда энергия достигает области, расположенной между бровями, она либо выталкивается наружу через макушку головы, либо вытекает наружу через глаза и уши, либо течет вниз вдоль передней части тела к пупку. Выталкивание энергии через макушку предполагает, что кости черепа несколько разведены, что требует приложения очень больших усилий. Гораздо легче протолкнуть энергию вниз через нёбо, завершив тем самым ее маршрут.

**НАЧИНАЮЩИЕ:  
ИЗМЕНИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОТОКА ЦИ**  
  
  
**ДИАГРАММА 20**

**Малый Небесный Круг (Микрокосмическая Орбита)**

  
  
  
Легче всего, однако, вернуть энергию в пупок по тому же самому пути, по которому энергия пришла в голову. Это в первую очередь рекомендуется начинающим, которые часто просто не могут послать энергию через нёбо. Просто измените направление потока ци на обратное и проведите ее вниз вдоль всего позвоночника и далее к ступням. Затем ведите ее вверх вдоль передней части тела к пупку, горлу и нёбу.

Для того чтобы выпустить избыточную энергию, скопившуюся в голове, и подвести ее к "воротам жизни" и к подошвам ног, выполняйте следующую последовательность:

1. Из области, расположенной между бровями, в течение приблизительно десяти минут направляйте "теплое течение" вниз к носу, а затем ведите энергию еще ниже. Со временем вы разовьете в себе способность направлять этот поток куда вам угодно.

2. Снова ведите энергию вверх к точке Байхуэй (макушка головы). Остановитесь на некоторое время, позволяя энергии течь назад из области между глазами к точке Юйчжэнь (задняя сторона шеи).

3. Сделайте некоторую паузу, а затем продолжайте спускаться к точке Цзичжун (Т11) и к точке Минмэнь, расположенной между вторым и третьим поясничными позвонками на спине напротив пупка. Остановитесь и подольше концентрируйтесь на этой точке - до тех пор, пока не почувствуете напряженность в голове.

4. Затем переместите свое внимание к копчику, а затем к точке Хуэйинь на промежности (между анусом и пенисом).

5. Затем маршрут раздваивается, проходя через каждую из ног. Он идет вниз вдоль внутренних частей бедер, затем идет к внутренним частям лодыжек (внутреннее обладает свойством инь) и заканчивается на подошвах ступней в точках Юнцюань (К1). Затем вы должны концентрироваться на точках Юнцюань, пока не ощутите в них тепло.

В самом начале практики вы можете прикреплять лентой к подошвам колючий каштан, чтобы при ходьбе активировался расположенный там энергетический центр. Впоследствии энергия будет вытекать из вас в виде тепла, вызывая покалывание и выделяясь наружу через ступни и ноги.

6. Ведите энергию к кончикам больших пальцев ног, приостановитесь там немного, а затем ведите ее к коленке и вверх к промежности.

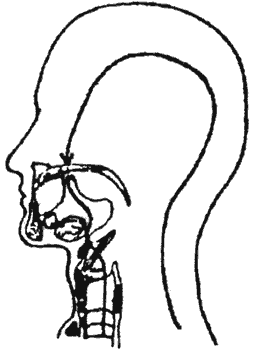
7. Ведите ее дальше к пупку. Сделайте паузу и соберите еще ци.

8. Поднимите ци к сердцу и горлу и введите ее в язык, который прижат к нёбу. Ци в конце концов пройдет к лежащей на уровне бровей точке Иньтан, завершив тем самым Микрокосмическую Орбиту.

**ДЕСЯТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
НЁБО С ПРИЖАТЫМ К НЕМУ ЯЗЫКОМ**  
  
Те учащиеся, которые с самого начала преуспели в продвижении ци и у которых не наблюдалось никаких побочных эффектов, могут выбрать для своей практики непосредственное продолжение, заключающееся в объединении переднего и заднего каналов. Это включает в себя опускание энергии из точки Иньтан, расположенной между бровей, в следующую энергетическую точку - в нёбо.

**ДИАГРАММА 21**

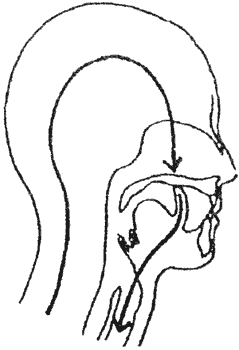
**Для проведения потока энергии между передним и задним каналами используйте язык и нёбо**

  
  
  
Другие начинающие практикующие, прежде чем непосредственно сверху соединить Иньтан с нёбом, должны немного подождать, пока они не смогут легко возвращать энергию по обратному маршруту через спину и ноги и снова вверх к пупку и нёбу.

Хотя нёбо и представляет собой мягкую кость, для большинства практикующих требуется длительный период непрерывных усилий, чтобы проникнуть сквозь него и завершить маршрут. Силы, которые возникают при этой практике, часто вызывают такие побочные эффекты, как головные боли, иллюзии, беспорядочную смену настроений, бессонницу, раздражительность и неопределенные боли. Если у вас наблюдаются побочные эффекты, немедленно поворачивайте поток ци вниз по спине в ноги. Кроме того, читайте главу "Как предотвратить побочные эффекты".

**ДИАГРАММА 22**

**Поток энергии через нёбо во время медитации "Микрокосмическая Орбита"**

  
  
Сначала помещайте кончик языка сразу же позади передних зубов (в дальнейшем вы будете передавать больше энергии, если поместите его в середину мягкого нёба или еще дальше назад вдоль нёба). Нёбо соединяет передний и задний каналы, а язык, прижимаемый к нёбу, является замкнутым ключом, который дает возможность энергии течь по полностью завершенному контуру. Если вы понаблюдаете за спящими детьми, то вы увидите, что часто они держат язык прижатым к нёбу. Они инстинктивно знают, как осуществляется циркулирование энергии по Микрокосмической Орбите, поскольку их энергии инь и ян еще сбалансированы естественным образом. Даже сосание большого пальца может быть попыткой соединения каналов!

Когда вы прижимаете язык к нёбу, вы можете ощущать что-либо или не ощущать ничего. Если вы ощущаете небольшую вибрацию или если ваш язык непроизвольно движется взад-вперед, то есть шанс, что вы завершаете орбиту. Некоторые люди, однако, не имеют никаких ощущений. Если вы ничего не чувствуете, но ваше здоровье улучшается и вы чувствуете себя более легким, менее обеспокоенным и более энергичным, то вы, вероятно, завершили орбиту.

**ОДИННАДЦАТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
СЮАНЬЦЗИ (ГОРЛО)**  
  
Точка Сюаньцзи является энергетическим центром, соответствующим щитовидной и паращитовидным железам. Концентрация на этой точке часто вызывает кашель или затруднения с дыханием. Когда энергия выталкивается вверх через горло и входит в рот, некоторые люди выкашливают темную, клейкую, слизистую массу. Это считается характерным признаком очищения этого энергетического центра и ведет к освобождению потока энергии, идущего из горла к языку. Многие люди чувствуют себя более спокойно и менее тревожно, если эта энергия течет из пупка вверх к горлу и языку без какого-либо скопления в грудной клетке. Открытием этого пути они просто освобождаются от стрессов. Это не означает, что они никогда не будут иметь беспокойств или волнений, но они будут чувствовать себя более спокойными и будут в состоянии более легко сидеть и концентрировать свое внимание на чем-либо.

На этом уровне мы соединяем вместе все энергетические центры Микрокосмической Орбиты, которые до сих пор не были открыты и не функционировали.

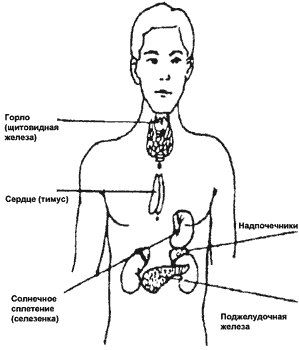
**ДВЕНАДЦАТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
ШАНЬЧЖУН (СЕРДЦЕ)**  
  
Сердечный центр, центр омоложения, любви и радости, расположенный посредине между сосками в области тимуса, является точкой чрезвычайной жизненности, на которой большинству людей легко сконцентрироваться. Это будет очень широко использоваться на пятом уровне даосской эзотерической медитации. Концентрация на этой точке очень быстро ведет к накоплению большого количества энергии, и поэтому многие люди стараются концентрироваться на этой точке подольше. Вы должны проявлять при этом осторожность, потому что, когда вы накапливаете тепло и долго концентрируетесь на этом месте, энергия вновь поглощается перикардом (фиброзно-серозной сумкой, окружающей сердце). В результате появляются затруднения с дыханием и боли в верхней левой стороне груди и за грудиной.

Не концентрируйтесь на этом месте слишком долго, если ощущаете тепло в нем или если вам кажется, что ваша грудная клетка расширяется.

**ТРИНАДЦАТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:  
ЧЖУНВАНЬ (СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ)**  
  
На полпути между грудиной и пупком находится ваше солнечное сплетение. Эта область является передним местом проявления многих энергетических центров - селезенки, надпочечников, поджелудочной железы и желудка. Люди, которые имеют проблемы с желудком или с пищеварительной системой, часто рыгают и пукают. Это не должно вызывать беспокойство, так как является здоровым процессом очищения. Рыганье, движение газов и зевание часто увеличивают выделение слюны, и по мере того, как работа пищеварительной системы будет улучшаться, слюна может становиться сладкой и ароматной.

**ДИАГРАММА 23**

**Горло, сердце и солнечное сплетение представляют 11-й, 12-й и 13-й энергетические центры**

  
  
**ПО ОКОНЧАНИИ СОБЕРИТЕ ЭНЕРГИЮ**  
  
Независимо от того, на чем вы закончили свою практику - концентрировались ли вы на пупке, или дошли до точки Минмэнь, или вообще завершили весь маршрут, - по окончании практики вы всегда должны привести энергию обратно в пупок и собрать ее. При этом избыточная ци тела собирается для хранения в пупке. Это защищает органы вашего тела от накопления большого количества энергии.

Чтобы выполнить это, поместите на пупок свой правый кулак и сконцентрируйтесь на пупке. Затем делайте круговые движения кулаком тридцать шесть раз по часовой стрелке, делая круги все больше и больше, пока они не достигнут шести дюймов в диаметре (но не выше сердца и не ниже таза). Затем измените направление вращения, сделайте двадцать четыре оборота против часовой стрелки, постепенно уменьшая круги, пока не вернетесь в пупок.

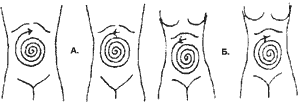
Женщины все вращения производят в обратном направлении: сначала они делают тридцать шесть оборотов против часовой стрелки, а потом меняют направление на обратное и делают двадцать четыре оборота по часовой стрелке, сжимая круги до схождения их в пупке. Чтобы определить правильное направление, представьте себе, что часы находятся в вашем пупке.

В конечном счете вы научитесь вести ци только силой мысли - вам не нужно будет использовать в помощь этому свой кулак.

**ДИАГРАММА 24**

**А. Мужчины заканчивают сбором энергии в пупке и вращением ее 36 раз по часовой и 24 раза против часовой стрелки.**

**Б. Женщины заканчивают сбором энергии в пупке и вращением ее 36 раз против часовой и 24 раза по часовой стрелке.**

  
  
  
**ПОТИРАНИЕ ЛИЦА**  
  
Во время медитации руки станут очень теплыми, поскольку через них проходит "теплое течение". Непосредственно после практики немного потрите руки друг о друга, а затем одну-две минуты интенсивно трите ими свое лицо. Это подействует на вас как омолаживающее косметическое средство. Нежно потрите глаза и повращайте ими. Затем потрите уши. Слегка стукните зубами друг о друга тридцать шесть раз, а потом потрите руками талию, ноги, руки и подошвы ног. Более подробно мы расскажем об этом в книге, посвященной даосскому массажу с помощью ци.

**ДИАГРАММА 25**

**Омоложение кожи путем потирания лица после медитации с протеканием ци через руки**



7. ОТКРОЙТЕ КАНАЛЫ РУК И НОГ:  
БОЛЬШОЙ НЕБЕСНЫЙ ЦИКЛ

Если вы завершили Микрокосмическую Орбиту и компетентно установили, что энергия по ней циркулирует, то вы готовы к тому, чтобы, кроме того, направлять энергию в руки и ноги.

1. Начинайте с основной орбиты, концентрируясь на пупке до тех пор, пока не почувствуете тепло или энергию, и направляя ци вниз клочке Хуэйинь (промежность), вверх вдоль позвоночника к точке Байхуэй (макушка головы), а затем через язык и нёбо обратно к пупку. Приостановитесь в пупке, чтобы собрать побольше энергии, а затем еще раз направьте энергию в точку Хуэйинь (промежность).

2. После точки Хуэйинь разделите поток энергии на две части, направляя ци вниз по внешним задним сторонам левого и правого бедер к четырнадцатому энергетическому центру, расположенному в сгибах под коленками (точки Вэйчжун).

3. Далее двигайте энергию вниз вдоль задних сторон икр до пятнадцатого энергетического центра - точки Юнцюань на подошве ступни.

Эта точка является первой на меридиане почек. Концентрация на этом центре укрепит почки, снизит кровяное давление и поможет уменьшить усталость - когда к ногам будет притекать больше энергии.

Юнцюань часто называется "бурлящим родником", то есть это точка, в которой энергия инь, бьющая из земли, входит в стопы ног. Многие люди, которые концентрируются на пупке, ощущают при этом тепло в ступнях, потому что точка Юнцюань является источником той энергии, которая собирается в пупке.

Концентрируйтесь на подошвах до тех пор, пока не почувствуете в них энергию, а затем направляйте ци к шестнадцатому энергетическому центру, который расположен в больших пальцах ног. Через большие пальцы ног проходят меридианы печени и селезенки (точки Дадунь и Иньбай), и концентрация на этом месте укрепляет соответствующие органы. Если вы ощущаете в этих местах онемение или боль, как от укусов муравьев, то переместите энергию к семнадцатому энергетическому центру, расположенному на коленках (точки Хэдин).

4. Чтобы добраться до семнадцатого энергетического центра, ци проходит вдоль костей голени к передней части коленей. Через эту область проходят каналы желудка и селезенки, и открытие этого центра будет укреплять не только коленки, но и эти органы. При этом также подготавливается проход для энергии в последующем. Постарайтесь вести энергию от земли через подошвы ног к коленкам.

5. Когда вы почувствуете тепло или покалывание, снова сместите свое внимание к точке Хуэйинь (промежность), направляя энергию вдоль внутренних сторон бедер.

6. Теперь посылайте энергию к точкам Чанцян (копчик), Минмэнь (напротив пупка), Цзичжун (напротив солнечного сплетения) и вверх к точке между лопатками.

7. Здесь поток энергии разделяется на потоки, идущие через левую и правую руки. Он спускается по внутренней стороне верхних частей рук, вниз к предплечьям и далее проходит вдоль середины ладоней к точкам Лаогун.

Некоторое время концентрируйтесь на этих точках, а затем почувствуйте, как энергия бежит вдоль средних пальцев. Затем поднимайтесь по внешним сторонам предплечий и вдоль внешних сторон верхних частей рук до уровня лопаток. Здесь потоки энергии воссоединяются на спине между лопатками.

8. Продолжайте вести энергию вверх через шею к макушке головы, позволяя далее ци спускаться к языку, она найдет свой обратный путь к пупку, завершая этим Микрокосмическую Орбиту.

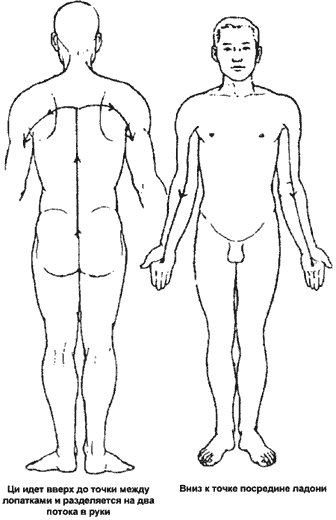
Медитация "Большая небесная орбита" является частью медитации "Слияния Пяти Элементов". Второй уровень даосской эзотерической йоги, Слияние Пяти Элементов, открывает другие шесть психических каналов, что вместе с каналами Микрокосмической Орбиты составляет восемь каналов.

**ДИАГРАММА 26**

**Когда маршрут через ноги завершен, ци спускается к подошвам ног, а затем поднимается к точке Хуэйинь**

  
  
 **ДИАГРАММА 27**

**Большой Небесный Круг. Каналы рук.**

**  
  
  
ДИАГРАММА 28**

**Большой Небесный Круг. Каналы рук.**

