

Сюи Минтан, Сильвия Урсаке
ЦВЕТОК ЛОТОСА
Или Сказание о трансцендентальной энергии
По материалам 4го международного ретрита Чжун Юан Чигун
Шаолинь, 2001 год
Из-во Iulian Кишинев, 2001 год



Свою душу на алтарь духовности приносит тот, кто стремится к мудрости и совершенству. Просветленный мастер Сюи Минтан системы Чжун Юань Чигун делится на страницах этой книги своими знаниями и мудростью. Это знания о том, чего человек может достигнуть в результате духовной практики, об устройстве мироздания и самого человека, о его здоровье, о высших и низших мирах, духовном пути Дао и добродетели Дэ, болезнях человеческого духа, иллюзиях, встречающихся на духовном пути, и о многом другом - интересном и полезном. Его знания не книжные, не абстрактные, они настоящие, полученные мастером в результате огромного личного опыта. Не часто у современного человека появляется возможность встречи с живым просветленным, нашим современником, пусть даже на страницах книги.

Книга предназначена чигунистам, духовным искателям и просто людям, которые неравнодушны к своей судьбе и окружающему миру.

(С) Сюи Минтан, Сильвия Урсаке

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена без письменного разрешения авторов.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вы держите в руках необычную книгу - беседы просветленного мастера Чигун со своими учениками. Она написана по материалам IV Международного ретрита Чжун Юань Чигун, который проходил в августе 2001 года в китайском поселке. В нем находится знаменитый монастырь Северный Шаолинь, что в долине Хуан Хэ (Желтой реки). Эти места - колыбель китайской цивилизации, а также духовной школы Чжун Юань Чигун, которой более 7 тысяч лет.

Знания школы передавались на протяжении веков из уст в уста, от учителя к ученику. Они являлись достоянием китайской духовной культуры и оставались тайной для других народов.

Лишь на пороге третьего тысячелетия великие учителя системы, достигшие высочайших уровней просветления, разрешили обнародовать ее миру с целью спасти его от болезней, страданий и разрушений. И 1052 Мастер Сюи Минтан говорит: "Если хотя бы десять процентов

людей Земли выведут свое сознание из узких земных рамок в космические просторы, если они перейдут в своей жизни от болезней и страдания к здоровью и счастью, то человеческая цивилизация будет спасена". В эти десять процентов может войти каждый из вас, если пожелает.

Система Чжун Юань Чигун предлагает простые, но действенные методы улучшения здоровья и очищения души от негативных проявлений (жадности, эгоизма, злобности, обидчивости, депрессивности и др.). Эта система является целостной и открытой, она доступна всем от мала до велика. Главные ее цели - изменение себя и своей жизни, выход на качественно новый уровень бытия и сознания.

3

В Шаолине в этом году собрались около ста энтузиастов из разных стран мира (России, Украины, Молдовы, стран Балтики, США, Венгрии, Германии и др.), объединенных одним стремлением - сломать ограничения, которые держат человека в рамках узкого земного сознания, выйти за его пределы. В начале семинара это были обычные люди - немного нервные, немного эгоистичные, немного мелочные... Но с каждым днем менялись их сознание и их душа. Это было потрясающе!

Мастер Сюи Минтан в этом году впервые открыл величайший секрет школы Чжун Юань Чигун широкой аудитории. Этот секрет заключается в практике трансцендентальной энергии,

которая является основой основ человеческого бытия. Эта практика полностью меняет не только сознание и душу, но и тело человека на генетическом уровне, удлинняя его жизнь. В первый же вечер мастер открыл нам, своим ученикам, канал трансцендентальной энергии, и мы погрузились в океан блаженства, в котором плавают вся Вселенная. Это живительная энергия для тела и души, но современный человек не обладает способностью ее концентрировать и пока потребляет ее в мизерных дозах. Только при помощи мастера высокого уровня и регулярной практики этот канал включается и трансцендентальная энергия начинает работать на полную мощь, меняя человека. Ее можно использовать для лечения других людей и для самосовершенствования.

Впервые в 1985 на этом ретрите мастер Сюи Минтан ясно, четко и доступно изложил, что есть человек, каков путь от обычного до космического сознания, как достичь полной свободы во Вселенной. Он также говорил о высших и низших мирах, о духах, болезнях человеческого духа, о здоровье, об иллюзиях на духовном пути и о многом другом. Этот материал особенно ценен, поскольку он является прожитой реальностью, личным опытом духовно просветленного мастера, который живет в других реальностях, путешествует по разным мирам и общается с высшими духовными учителями. Это не сказки, это реальность, только другая, потусторонняя, в которую наш обычный, полный забот и переживаний ум отказывается верить и этим мешает нам войти в нее. Но эта реальность рядом, она нас манит... "Успокойте свой ум, войдите в состояние паузы, и вы по-настоящему познаете себя и мир", - говорит мастер.

Несмотря на свой очень высокий уровень развития (это душа уровня юань-шень, которая может делиться на 81 независимое сознание одновременно, то есть это бодхисатва, как говорят буддисты), мастер очень скромный. Он считает, что является обычным человеком, рожденным обычными родителями. Это не удивительно, это традиция школы Чжун Юань Чигун, в которой учителя не требуют себе поклонения, как во всех религиозных системах, а часто, обучая вас, даже не называют своих имен. В этой школе самое важное лицо - человек, которому дается удивительный шанс в этой жизни достичь полной свободы и стать хозяином себе и Вселенной. Учителя только помогают ему.

Многие из участников ретрита пережили уникальный опыт общения с высокими учителями, видения прошлого и будущего, испытали состояние паузы.

Хочется поделиться с вами, читатель, теми знаниями, которые передал участникам семинара мастер Сюи Минтан. Уверена, что книга будет интересна не только практикующим систему Чжун Юань Чигун, но и всем духовным искателям Истины. Ведь соприкосновение с Истиной всегда является потрясением для человеческой души.

Сильвия Ураске

23 сентября 2001 г.

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Когда мы совершаем повседневные дела или занимаемся научной деятельностью, у нас работает передняя часть мозга. Она отвечает за обычный мыслительный процесс. Но когда мы занимаемся Чигун или другими духовными практиками, работа передней части мозга затормаживается и включается задняя часть. Особенно в состоянии паузы деятельность передней части прекращается и активизируется задняя часть.

На голове у человека есть место, называемое темечком (здесь сходятся все черепные кости; у детей это место более проявлено, поскольку до 21 года черепные кости ещё не срослись полностью). После срастания костей у взрослых в этом месте остаётся небольшая впадина. Это место вхождения в голову человека потока трансцендентальной энергии. Ниже темечка, на затылке, примерно на расстоянии трех пальцев находится ещё одно углубление. В мозге примерно на этом уровне расположен центр трансцендентальной энергии. У обычных людей он функционирует очень слабо. Этот центр на физическом плане имеет форму сморщенного

лесного орешка коричневатого-серого цвета. Из него исходит розово-красная нить, проходящая вдоль всего спинного мозга, в центре которого есть полый канал, заканчивающаяся в копчике. Это основной канал трансцендентальной энергии.

Давно, когда я ещё был студентом и практиковал со своим учителем высшие уровни Чигун, учитель показал мне, как на экране, изображение обнажённого тела со всеми органами, как в анатомическом атласе. Через несколько секунд у человека исчезли ноги, потом руки. Затем стали исчезать по очереди и другие органы и части тела. В конце остался только головной и спинной мозг. Потом мозг тоже исчез, и остались только центр и канал трансценден-

6

тальной энергии - красная длинная нить, проходящая вдоль спинного мозга, и "орешек" в ее начале. Учитель сказал, что это и есть основное в человеке. "Орешек" - это центр трансцендентальной энергии, а красная нить - её основной канал. Эти органы появляются первыми у человеческого эмбриона.

Есть два способа использования трансцендентальной энергии: для изменения собственного физического тела практикующего и для помощи другим живым существам (лечения их болезней, уравнивания их энергий). Как я вам рассказывал раньше на семинарах первой и второй ступени, первый уровень энергии - это исходная жизненная энергия. Мы её получаем от родителей при рождении. Она содержится в материнской яйцеклетке и отцовском сперматозоиде при зачатии. Эту энергию мы можем видеть внутри физических тел людей и животных, птиц и деревьев, а также вне их, в природе. Она существует повсюду и выглядит как туман. В человеческом теле это изначальная энергия почек. На протяжении всей жизни организм расходует эту энергию, и обычными методами она не пополняется. Если человек не практикует по какой-либо системе, позволяющей накапливать жизненную энергию, то в результате её израсходования он стареет и дряхлеет. В момент, когда этой энергии недостаёт для поддержания жизненных функций организма, наступает смерть. Во Вселенной существует и энергия более высокого уровня, которая помогает производить энергию более низкого уровня, то есть энергию тумана. Переходить от энергии более высокого уровня к энергии более низкого уровня легко, а наоборот - трудно. В этом случае нужен изначальный энергетический толчок, который даётся учителем. Без него невозможно перейти на более высокий уровень энергий. В результате длительных тренировок у учеников появляется возможность контролировать энергию более высокого уровня самим, а также использовать её для изменения своего физического тела и лечения других.

В нижнем даньтяне сосредоточена энергия первого уровня, то есть жизненная энергия, или энергия тумана. Если здоровье у человека слабое, значит жизненной энергии не хватает для поддержания нормальной

7

жизнедеятельности организма и необходимо нарастить её количество. Практикующий систему Чжун Юань Чигун может увеличить количество своей жизненной энергии в результате практики (большое дерево, накопление чи из окружающей среды, накопление чи через кожу, питание через пупок). Непрактикующему человеку может помочь чигун-терапевт.

В среднем даньтяне накапливается энергия света, при помощи которой функционируют все внутренние органы человеческого тела. Средний даньтянь является резервуаром для световой энергии, и это место излучает свет по всему телу. Между бровями расположен третий энергетический центр. Это шень-даньтянь, он отвечает за энергию духа. Повысив количество энергии в нижнем даньтяне, можно быстро укрепить здоровье человека. Энергия среднего даньтяня трудно поддается описанию. Именно её видит третий глаз. Во время медитации мы можем видеть, как свет движется по всему телу. Но энергия внутреннего света отличается от обычного внешнего света. Третьим глазом мы можем видеть, как внутренний свет

перемещается из одной части тела в другую. Это похоже на движение звёзд в ночном небе. В состоянии медитации, если работает третий глаз, мы даже можем видеть, как световая энергия поступает в наше тело.

Трансцендентальную энергию, или энергию третьего уровня, мы не видим, но знаем, что у нас эта энергия есть. Её нельзя видеть ни глазами (как мы видим энергию тумана), ни третьим глазом, посредством которого видим энергию света. Чтобы использовать эту энергию для изменения тела, необходимо быть к этому готовым. Трансцендентальная энергия существует повсюду, но она далеко не всегда меняет людей. Ее воздействие на человека связано с уровнем его сознания. Если сознание готово принять изменения - они происходят, а если не готово -ничего не происходит. Эти изменения обычно имеют место в состоянии глубокого покоя тела и ума, то есть в паузе. Это состояние глубокой релаксации и тишины, когда передняя часть мозга перестаёт работать: мы как будто есть, как будто нас нет, мы что-то понимаем, а что-то нет. Со стороны это выглядит будто человек потерял сознание.

Изменения, которые происходят, не видны самому практикующему, который меняется в результате практики, но они заметны со стороны и бросаются в глаза другим людям. Под воздействием трансцендентальной энергии меняется структура физического тела на уровне ДНК, очищается сознание. Когда сознание становится очень чистым, и со стороны это выглядит странным. Такой человек, например, неспособен хитрить и лгать, он видит судьбы людей и взаимосвязь вещей, поскольку у него активно начинает работать третий глаз, и он может открыто и прямо говорить о том, о чем в обществе не принято говорить. Однако изменившийся человек может себя контролировать, вести себя адекватно ситуациям и обстоятельствам, не быть белой вороной среди людей.

РАЗНИЦА МЕЖДУ ПРАКТИКОЙ И ВРАЧЕВАНИЕМ

Практика и лечение различаются по уровню достиг-нутого здоровья. При лечении чигун-терапевт или обыч-ный врач помогает пациенту вернуться из состояния болез-ни в состояние здоровья, которое было у него до болезни. Болезни возникают по разным причинам: сердце может иметь неправильный ритм, и это может быть связано с дисбалансом энергии. При лечении можно сбалансировать энергии и снова привести тело в состояние здоровья. Обыч-но целитель пытается регулировать энергии и внести в тело нужные изменения, чтобы вернуть утраченное здоровье.

Во время практики человек разрушает старое состояние с более низкими энергиями и переходит в состояние с более высокими энергиями. Старое состояние может быть состоянием относительного здоровья (у человека могут быть маленькие или большие проблемы со здоровьем). Новое состояние имеет свой энергетический баланс, но на более высоком уровне. Практика -это способ разрушения старого состояния с целью установления нового. Практика также разрушает автоматизм функционирования организма. Например, частота дыхания, составляющая в обычном состоянии 15-17 дыханий в минуту, уменьшается до 3 - 5, а частота пульса снижается с 60 - 70 ударов в минуту до 20 - 30. Улучшается циркуляция крови, поскольку заметно увеличивается количество энергии в организме практикующего, а когда хватает энергии, кровь течет хорошо.

Каждый организм обычно имеет свой режим работы, доведённый до автоматизма. Во время длительной практики разрушается старый баланс и устанавливается новый на новом энергетическом уровне. Если человек останавливает свою практику до того, как достигнуто н^авое состояние баланса, то он через некоторое время возвращается в старое состояние.

Чтобы новое энергетическое состояние было устойчивым, нужно интенсивно практиковать. Таким образом, через практику можно многократно разрушать и восстанавливать баланс в нашем теле, каждый раз на более высоком, качественно новом уровне. Например, до практики у человека была плохая циркуляция крови, всё время мёрзлы конечности. Через

некоторое время практики руки и ноги становятся горячими, и человек может ходить без перчаток даже в холодное время года. Это означает, что в результате практики Чигун он достиг нового состояния баланса энергий тела с лучшей циркуляцией крови.

Одним из самых эффективных упражнений для разрушения старого баланса и создания нового (особенно в системе дыхания и сердцебиения) является практика дыхания телом. Через эту практику легче всего входить в состояние паузы. А в паузе быстрее всего происходит переход из одного состояния в другое, с более высоким уровнем энергии и лучшим функционированием всех систем организма.

О ПОЛЬЗЕ ПРАКТИКИ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Линия от темени до копчика напрямую связана с продолжительностью жизни человека, то есть с долголетием. Люди стареют потому, что железы внутренней секреции прекращают производить гормоны роста. Практикуя, мы интенсифицируем производство этих гормонов, которые, в свою очередь, регенерируют спинной и костный мозг. Это приводит к увеличению продолжительности жизни. Человек преклонного возраста со спинным мозгом в

10

хорошем состоянии выглядит молодым. Центральная нервная система также напрямую связана со здоровьем человека. Если нервная система в порядке и человек эмоционально уравновешен, то здоровье сохраняется надолго. Очень быстро теряют жизненные силы и здоровье, эмоционально неуравновешенные люди, которые реагируют на всякую мелочь и часто обижаются. Сильные эмоции - это костёр, который поглощает жизненную энергию: сколько ни кидай - всё сгорит. Причём не важен характер эмоций: положительные они, или отрицательные, и достаточно, что они сильные. Всем известны случаи, когда люди умирали во

время большой радости от остановки сердца. Поэтому в эмоциональной сфере, как нигде, важно придерживаться золотой середины: не слишком огорчаться и не слишком радоваться, всё должно быть в меру.

Ум человека в состоянии контролировать эмоциональную сферу, если человек задаётся этой целью. Просто нужно иметь больше осознанности и больше энергии, что довольно быстро достигается при регулярной практике Чигун, особенно при практике трансцендентальной энергии. Во время этой практики открывается канал в голове и появляется возможность получать энергию напрямую из Космоса. Эта энергия очень благотворна для человеческого организма, примерно как вода для растений: когда их регулярно поливают, они быстро растут и развиваются.

В китайской традиции Чжун Юань Чигун не существует названий для входа канала трансцендентальной энергии, а также для его участков. Когда я занимался этой практикой, учитель нажимал мне пальцем в нужные точки и говорил: "Нужно практиковать от этого места до этого места так-то и так-то". Знания по этой традиции передаются от учителя к ученику при личном контакте, часто без слов. Слова могут вести к неправильному пониманию. В одном из даосских монастырей Китая, где практика трансцендентальной энергии имела глубокие корни, есть картина с изображением позвоночника от копчика до центра трансцендентальной энергии. Это общее представление, что и как нужно практиковать. Пояснения к этой картине написаны в иносказательной, поэтической форме и непонятны даже большинству китайцев, если не занимаются этой практикой.

11

Место трансцендентальной энергии является самым важным в человеческом организме. Это место исходно! жизни, или исток существования человека. Ребёнок в матери развивается с задней части головы, то есть с этого места. Его дальнейшее нормальное развитие происходит часовой стрелке, потом появляется спинной мозг, головной! затем все остальные органы и

части тела. В результа* практики Чжун Юань Чигун запускается обратны u1077 естественному

развитию процесс, то есть постепенное возвращение к Истоку. При обычном процессе энергия входит через голову и опускается вниз по каналу позвоночника, а при практике Чигун энергия поднимается по каналу спинного мозга и всё время стимулирует место трансцендентальной энергии. Кто хорошо практикует, может и хорошо лечить, поскольку в процессе практики это место становится очень активным и у практикующего появляются необычные способности к лечению. В этом смысле практика стоит выше лечения, поскольку из хорошей регулярной практики появляются способности к лечению, а не наоборот. В практике содержится способ-ность к врачеванию, а врачевание - не практика. Обычно хорошие результаты получаются, когда человек комбинирует практику и лечение, тогда он живёт и занимается не только для себя, но и помогает другим.

О ВЫСШИХ И НИЗШИХ ДУХАХ

Известно, что в нашей Вселенной есть бестелесные существа высокого и низкого уровня, так называемые духи. Существа высокого уровня ведут себя деликатно и гармонично, никогда грубо не вмешиваются в личную жизнь. Они не пытаются войти в тело или причинить зло. Они ненавязчиво вступают с вами в контакт, только извне, могут дать совет, что-то показать с целью расширения вашего сознания и ускорения духовного роста.

Если во время практики какой-то дух пытается войти в ваше тело, не теряйтесь и не позволяйте ему этого делать. Без вашего разрешения, если вы не теряетесь и не пугаетесь слишком сильно, никто не сможет войти в вас.

12

Почему же духи низкого уровня иногда пытаются войти в тело человека? Они тоже хотят повысить свой эволю-ционный уровень, то есть хотят развиваться, и пытаются войти в кого-то чтобы приобрести возможность совершать разные деяния. Войдя в тело живущего на Земле, они могут совершить много добрых дел: лечить людей, помогать им в разных ситуациях. И это заслуга того духа, который вселился, а не человека, в которого он вошёл. Человек, позволяющий духам проявляться и работать через него, превращается в сосуд, который вмещает духа и питает его своей энергией, а u1089 сам человек при этом не развивается.

Можно сказать, что он зря теряет свою драгоценную жизнь, ничего не достигая, в то время как дух развивается за его счёт и улучшает этим свою карму. Многие люди, в которых вселяются духи, ошибочно считают своей заслугой неожиданно появившиеся способности к лечению или к предвидению ситуаций. Они гордятся этим, даже пытаются заработать на этом деньги, не понимая, какой урон наносят своему собственному духу, который оказывается притеснённым и не имеет возможности проявлять себя в этой жизни. Во многих странах (особенно в сельской местности) путём различных действий и ритуалов люди впускают в себя духов и начинают пророчить, лечить и т. п. Как мы уже говорили, это очень нежелательно.

Если во время практики вы видите других существ (драконов, птиц, учителей и др.) и они извне пытаются вам что-то сказать, прислушайтесь к ним. Они могут дать полезные советы по практике (где и как лучше практиковать) и личному развитию. Какой основной критерий определения того, низкий или высокий дух вступил с вами контакт? По внешнему виду это часто определить невозможно, поскольку в других мирах существа могут прини-мать облики, какие пожелают, могут приходить даже в моём облике. Нужно внимательно и осознанно выслушать их. Если то, что они советуют, пойдёт на пользу вам и другим людям, значит это высокий дух; если вам советуют причинить вред себе или другим, значит это низкий дух и его указания не следует выполнять. Напоминаю: учителя высокого уровня вступают в контакт извне, очень гармонично, никогда не пытаются войти в вас, не вмешиваются в

личную жизнь и не заставляют причинять вред другим.

13

Контакты с существами высокого уровня и с низкими существами обычно имеют место по ночам. Днём шумно, сознание людей занято обыденными делами, и поэтому вступать в контакт сложно. Ночью шум стихает, в атмосфере гораздо меньше помех, сознание людей более чистое и спокойное. Но в любое время суток, если изнутри приходит голос, который говорит, что нужно сделать то-то и то-то (пойти в конкретное место и выполнить определённую и1087 практику), нужно прислушаться к нему и постараться выполнить, что он советует, если советы могут принести пользу. В каждом отдельном случае необходимо руководствоваться собственными чувствами и проявлять понимание и осознание.

Не теряйте шанса осуществлять контакт с духами высокого уровня. Вы приехали из разных стран, чтобы здесь, в Шаолине, попытаться вступить в контакт с разво-площенными учителями системы Чжун Юань Чигун. Вы приехали, чтобы учиться не только у меня, но и у учителей более высокого уровня непосредственно. К тому же в нашей системе учителем вам может быть любое существо или даже дерево, гора, трава, Солнце и т.д. Места в окрестностях монастыря Шаолинь особенные, здесь на протяжении нескольких тысяч лет практиковало множество человек и энергии для практики наработано достаточно. К тому же в горах живет много учителей высокого уровня, близость к которым также способствует более успешной практике. У пещеры Дамо живут драконы, которые охраняют её от посягательств, они очень мудрые и обладают многими знаниями. С ними также можно вступить в контакт и поучиться у них.

Следует отметить, что в отличие от других систем, особенно религиозных, учителя системы Чжун Юань Чигун обычно не называют своих имён, не требуют личного поклонения и особого почитания. Они отличаются особой скромностью, и после того, как ваше обучение у данного учителя закончено, он тут же передаёт вас следующему учителю. Это система, которая даёт высший уровень знаний, и в результате успешной практики достигается уровень ян-шень, который дарует человеку бессмертие и полную свободу. Он становится хозяином Вселенной.

14

О ПАУЗЕ

Если передняя часть мозга активна, то она подавляет душу, и та не может выходить из тела, даже если ей хватает на это энергии. Людям, которые не практикуют духовные системы, выходу души мешают чрезмерная повседневная активность, нехватка энергии. Когда мы практикуем, передняя часть мозга успокаивается, задняя часть становится активнее. Тогда душа начинает шевелиться и даёт о себе знать. В результате давления и1080 изнутри кости на макушке начинают раздвигаться, иногда практикующему слышен

даже хруст в собственном черепе. Процесс раздвижения костей обычно сопровождается сильной болью в области головы. У некоторых людей это происходит с меньшими болями или они вообще отсутствуют.

Обычно у детей кости черепа не сращены. Полностью они соединяются в возрасте около 21 года, когда тело перестаёт расти. До этого возраста человеку легче добиться более высоких результатов в практике. Молодые люди обычно быстрее добиваются выхода души, чем взрослые. Взрослым требуется на это гораздо больше времени и усилий.

Чтобы войти в состояние паузы, необходимо много и грамотно практиковать. Для этого нужно разрушить автоматизм двух систем - дыхания и питания. Если человек дышит часто, он не может войти в состояние глубокого покоя, процесс дыхания нарушает покой. Поэтому нужно научиться дышать телом, через поры кожи. Дыхание через поры снабжает тело наибольшим количеством кислорода и не мешает установлению глубокого покоя.

Для достижения состояния паузы необходимо также разрушить систему обычного питания. Но просто голодать - плохо, поскольку чувство голода тоже мешает достижению состояния покоя. Для его утоления в системе Чжун Юань Чигун используется метод питания через пупок, который изучается на третьей ступени. В районе пупка находится активная область, которая может в результате определённой тренировки активизироваться и принимать энергию из окружающей среды. Потом эта энергия преобразуется в организме во все компоненты, необходимые для поддержания нормальной жизнедеятельности.

15

Когда эти два условия удовлетворены, то есть прерывается автоматизм естественного механизма питания и дыхания, а также перестаёт функционировать передняя часть мозга, мы входим в глубокий покой. Задняя часть мозга начинает функционировать намного лучше, душа становится активной и может предпринять попытки по выходу из тела.

Ещё несколько замечаний о разрушении механизма естественного питания. В это состояние входят плавно, после длительной и 1087 практики. Постепенно сокращается рацион, обязательно

каждый день практикуют 1-2 раза питание через пупок в течение 1-2 часов, а 2-3 раза в неделю оставляют пупок открытым на всю ночь. По мере сокращения еды не возникает чувства голода, поскольку организм получает всё необходимое через пупок. Наступает момент, когда организм совсем не испытывает потребности в еде и питье, и это может длиться довольно долго. Это состояние называется бигу, и я его практиковал в течение 108 дней в горах. Было настолько естественно обходиться без еды и воды, что я даже испытывал к ним отвращение.

Состояние глубокого бигу практикуется только под присмотром опытного учителя, который может управлять происходящими процессами. Правильно, когда такое состояние возникает само, в результате практики. Если вы волевым решением начинаете голодать и лишать себя питья, то это неправильно, лучше в таком случае есть овощи и фрукты. Это означает, что вы ещё не готовы испытать бигу, и можно себе навредить, голодая насильно. Иногда состояние покоя достигается быстрее, после того что-то едите, а затем начинаете заниматься, чем когда сидите, а голова перебирает меню знакомых вам кафе и ресторанов. В таком случае ум похож на взбесившуюся обезьяну, и его невозможно успокоить. Обычно после практики бигу в течение двух-трех недель вес тела сначала уменьшается, а потом стабилизируется. Худые люди, в результате такой практики, обычно набирают в весе. Если после двух недель голода или питания фруктами ваш вес не увеличился и не уменьшился, значит это ваш нормальный вес.

16

ВЫХОД ДУШИ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ФЕНОМЕНЫ

Перед выходом души ощущается воздействие некой силы, которая пытается выдернуть душу наружу. Если кто-либо из вас во время практики ощутил воздействие силы, которая выдёргивает вас из тела, не пугайтесь и не препятствуйте ей. Сильное воздействие обычно ощущается только в первый раз, потом душа выходит легче. Во время практики могут происходить и другие феномены. Напри-мер, вы занимаетесь с закрытыми глазами, и вдруг перед вами появляется глаз. Это означает, и 1095 что учитель хочет открыть вам третий глаз. Нужно

сказать: "Спасибо, учитель", мысленно взять глаз и положить его на лоб на уровне третьего глаза. Перед вами может также появиться любой другой предмет или часть тела (меч, рука, лапа дракона и т.д.). Эти предметы также мысленно нужно взять себе, поблагодарив учителя. Чтобы войти в контакт с вашим духовным учителем, нужно хорошо расслабиться и войти в состояние паузы. Тогда учителю будет легко с вами контактировать, поскольку передняя часть мозга будет отключена и не будет мешать контакту.

Когда душа впервые выходит из тела - это пока иньская душа, у которой только одно сознание. Практикуя интенсивно дальше, душа набирается энергии и знаний. Спустя несколько лет практики душа переходит из категории инь-души в категорию юань. Во время этого перехода (при рождении бессмертного зародыша, как его принято называть в даосизме) у души появляется несколько сознаний - два или четыре. Можно сказать, что у вас одновременно имеется несколько юань-душ, каждая с присущим ей сознанием. Причём эти души могут одновременно выходить из тела и путешествовать по разным мирам, собирая знания и опыт. Там они, под руководством учителей, обучаются многим полезным вещам. Вы заметили, что в китайских храмах божества имеют одну голову, но несколько ликов? Это означает, что у божества имеется несколько независимых сознаний. Для непрaktикующих непонятно, что это такое, как один человек или существо может иметь одновременно несколько душ и выполнять разные действия. Но после длительной практики,

17

достигнув уровня юань-души, мы понимаем, как человек может иметь одновременно несколько сознаний.

При дальнейшей практике количество сознаний увеличивается всё больше и может достичь нескольких сотен и даже тысяч. Бодхисаттва Гуаинь имеет несколько тысяч сознаний и может одновременно помогать тысячам людей. Бодхисаттва настолько полон сочувствия и сострадания ко всем существам, что дал обет не становиться Буддой и не уходить в нирвану до тех пор, пока останется хоть одно страждущее существо, нуждающееся и 1074 в его помощи.

Бодхисаттва Гуаинь, или богиня Гуаинь, как обычно говорят китайцы, имеет женский облик и помогает всем, кто искренне попросит о помощи, если эта просьба не содержит в себе зло для других существ.

Я сам несколько лет назад довёл количество своих юань-шень (душ) до 81 - это их минимальное количество в системе Чжун Юань Чигун, позволяющее в результате дальнейшей практики достичь уровня ян-шень. В 1998 году в Одессе я провёл следующий эксперимент. У меня был водитель, который возил меня по городу, но сам Чигун не практиковал. Более того, он относился скептически ко всему, что я говорил на семинаре. На одном из занятий я рассказал о юань -душах и в качестве доказательства предложил студентам быть внимательными в 23 часа, поскольку к некоторым из них я приду и буду в течение нескольких минут делать им массаж. Я предупредил, что они чётко ощутят моё прикосновение, так, будто к ним прикасается человек в физическом теле. Я сказал, что 48 человек ощутят мои прикосновения. Семинар закончился в 22.30, я был голоден, и мы с водителем зашли в ресторан. Заказали еду и ждали, чтобы нас обслужили. Я посмотрел на часы: было без одной минуты 23 часа. Мне понадобилось несколько секунд, чтобы вывести из тела 48 своих юань-душ и отправить их на выполнение задания. Водитель на меня часто поглядывал, удивляясь, как это я сижу с ним в ресторане, в то время как назначил 48 встреч. Хоть он и наблюдал за мной, но так ничего и не заметил. Вскоре нам принесли еду, и мы принялись ужинать. Около 24 часов он отвёз меня в гостиницу. На следующий день, когда я попросил встать тех, кто ощутил прикосновение накануне

18

вечером, в 23 часа, он первый начал считать людей в зале. Оказалось ровно 48 человек. Водитель был страшно удивлён и озадачен. Но после этого семинара у него пропал скептицизм по отношению к системе Чигун.

Уже больше года я не умножаю количество своих юань-душ. Сейчас я работаю над процессом трансформации юань-уровня в ян-уровень. Для объединения юань-душ в ян-шень мне нужно около десяти лет упорной практики. Сейчас в нашей школе Чжун Юань Чигун нет

учителей, и 1078 живущих в физическом теле, достигших ян-уровня. За последние 70 лет никто ещё

не добился таких результатов. Очевидно, это связано с культурной революцией в Китае и с гонениями в течение длительного времени на практикующих духовные системы. Однако на протяжении нескольких тысяч лет, сколько существует система, многие учителя достигли такого высокого уровня развития, но они находятся либо в других мирах, либо в нашем мире, но в виде чистого сознания, а в тело приходят только по необходимости. Ведь уровень ян-шень позволяет душе в любой момент по желанию материализовать и дематериализовать своё физическое тело и перемещаться вместе с ним. Это означает достижение полной свободы во Вселенной. Жизнь и путешествия ян-шень похожи на сон, но это не сон. Всё, что видит и переживает такая душа, происходит очень чётко и ясно, и она с большой степенью объективности может проанализировать, что хорошо и что плохо.

ПУТЬ ДАО И ДОБРОДЕТЕЛЬ ДЭ

Во время практики очень большое значение для продвижения вперёд имеют понятия Дао и Дэ. У них имеется множество трактовок и смыслов, их можно интерпретировать и так: Дао - это путь духовного развития, это техника, как практиковать, и необходимость такой практики в соответствии с естественными законами; Дэ - это собственное отношение к своему поведению в различных ситуациях, или уровень добродетели души.

Например, если в обычной жизни вы жадны и эгоистичны, то не сможете пройти определённые испытания на тонком уровне. Многие чигунисты останавливаются в своём

19 развитии, потому что не могут пройти через испытания. Пока их душа не очистится от пагубных качеств, учителя не пустят их дальше развиваться. Необходимо иметь большое желание избавляться от своих недостатков, нужно стараться осознавать их проявление и пытаться избавиться от них. Это трудно, но возможно.

Если человек о чём-то интенсивно думает до выхода души из тела, то он создаёт вокруг себя много энергии и мыслеформ данного направления. Например, если человек жадный и думает всё время о деньгах и богатстве, то его энергия имеет определённое и 1082 качество. Когда душа

такого практикующего выходит из тела, то она чувствует сильный ветер и обязательно сталкивается с ситуацией, связанной с жадностью. При выходе души чувствуют ветер и неприятные ощущения люди с низким уровнем Дэ. У них почти нет Дэ, то есть добрых дел, которые они бескорыстно совершили для других. Такую душу при выходе из тела могут окружить духи низкого уровня, которые будут тянуть её в низшие миры для прохождения уроков. Люди с высоким уровнем Дэ, о которых много людей думают хорошо, при выходе души из тела испытывают очень приятные переживания. Такую душу окружают существа высокого уровня и провожают её в высшие миры на обучение.

Чтобы душа могла выйти из тела, необходимо иметь определённый уровень энергии, которая накапливается во время длительной практики. При повышении уровня энергии повышается осознание, открывается третий глаз и мы начинаем видеть прошлое, что было с нами очень давно и почему это происходило. Частые вспышки света во время практики являются свидетельством активизации третьего глаза. В момент его реального открытия можно видеть сильную вспышку света и нечто открывающееся (дверь, окно и т.п.). Ещё раз напоминаю: душе, чтобы выйти из тела, необходимо состояние паузы (абсолютный покой ума и тела).

Если человек перегружен повседневными делами, всё время куда-то мчится и чего-то добивается, то ему даже во время практики трудно успокоить ум и добиться глубокого расслабления. Постоянные мысли и нереализованные желания будоражат его сознание.

20

Развитие нашего духа невозможно без того, чтобы привести тело и ум в состояние глубокого

покая. Только в этом состоянии ваша энергия может оказать воздействие на ваш дух. При практике Чигун во время ходьбы тело находится в движении и поэтому душа не может покинуть его. Она может выйти из тела только в положении сидя очень спокойно и долго или лёжа.

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ И ПОСЯГАТЕЛЬСТВО ИНЬСКИХ ДУШ НА ТЕЛА ЛЮДЕЙ

Мы знаем, что человек - это сложное существо, состоящее из трёх компонентов: материи, энергии и духа (души). Составляющая души имеет, как я говорил ранее, три уровня: инь-шень, юань-шень и ян-шень. Рассмотрим, что представляет собой инь-шень. Если практикующий систему Чжун Юань Чигун умирает, то его душа может сохраняться довольно долго, если человек достиг при жизни определённого уровня развития. Самый низкий уровень достижений это когда душа после смерти остаётся в единении с Космосом и больше не перерождается, но и не разрушается. Такая душа освобождается из мучительного цикла принудительных рождений и естественных смертей, то есть становится свободной от колеса кармы. Обычные люди полностью находятся под влиянием причинно-следственного закона или закона кармы, рождаясь и умирая не по собственной воле.

Бывают случаи, когда иньские души умерших вселяются в живущих. Есть люди, предрасположенные к вторжениям иньских душ. Обычно человек, в которого вселилась другая душа, кажется заболевшим, у него наблюдается упадок сил, может быть странное поведение. Он может вдруг заговорить чуждым ему голосом и излагать не свойственные ему мысли. Бывают случаи, когда женщины начинают говорить мужским голосом и наоборот; всё зависит от того, какая душа вселилась в человека: мужчины или женщины. В таких случаях входящая душа оказывается сильнее, поэтому она может захватить тело.

Обычно души практикующих, в частности монахов, могут жить бесконечно долго во внетелесном пространстве. Выходя

21

на улицу ночью, когда больше инь-энергии, мы можете встретить такие души, входить с ними в контакт и получать от них разные сообщения и знания. Эти души близки к нам и могут многое для нас сделать, если их попросить. У кого из вас есть опыт общения с иньскими душами умерших людей*? Ученик: Я хочу рассказать случай, который произошёл со мной. Около года назад мой друг совершил самоубийство. Он оставил мне письмо, в котором говорилось, что при жизни ему было очень плохо, он был одинок, а после смерти он хочет быть со мной. И действительно, после его смерти я чувствовал себя как-то странно и ощущал его присутствие возле себя. Мне было дискомфортно. Я стал молиться о нём. Однажды в 1103 я произнёс слова придуманной мной молитвы около 200 раз. Смысл ее заключался

в том, что я ему мысленно, от всей души, желал не оставаться в нашем мире, около меня, Е идти туда, где он сможет обрести покой. Произнеся этот мысленный посыл, я почувствовал изменения в себе: что-то перемещалось в моём теле и голове, сильная вибрация сотрясал меня, а сознание знало, что нечто выходит из моего тела покидает меня. После этого ощущение присутствия моего друга исчезло, и я стал чувствовать себя спокойно. Это было очень сильное переживание.

Мастер: Когда я был ребёнком, то мог видеть душу любого человека, который умер. В это время одна моя родственница имела проблему с тем, что душа умершей человека часто входила в её тело. При этом она теряла сознание и начинала говорить голосом этого человека. Как выяснилось потом, это был мастер Кунг-фу. Он входил в тело этой женщины для того, чтобы сообщать родственникам о своих нуждах. Он просил у них тёплую одежду, большой дом и деньги. Его семья приняла к сведению его просьбы и построила дом из бумаги, положила туда одежду и деньги и сожгла это сооружение. Во время сожжения энергия этих вещей попала к нему, и он получил всё, что ему было нужно. Первое время, когда мастер

Кунг-фу начал говорить через мою родственницу, он не хотел называть себя. Позвали моего отца, который является врачом. О воткнул родственнице иголку в очень важную болевую точку под нос, и тогда душа назвала себя. Считается, что если воткнуть иголку в эту точку или сильно нажать на не

22

пальцем, то душа умершего, которая вошла в человека против его воли, будет вынуждена покинуть захваченное тело. Поскольку это души иньского типа, то они боятся всего янского. Мы в детстве баловались следующим образом: когда замечали, что иньская душа в кого-то входила, то делали круг из пепла вокруг этого человека и, поскольку пепел является результатом горения какого-то вещества (ян-энергия), душа умершего не могла выйти за пределы этого круга.

Ношение оружия или талисманов из ян-материалов защищает от нападений таких душ. Эти явления редки в городах, но часто и1074 встречаются в деревнях. Это может угрожать обычным,

непрактикующим, людям, чьи помыслы низки, а энергия слаба. Практикующие систему Чжун Юань Чигун не должны бояться таких явлений, поскольку в результате практики их энергия возрастает. Никто без вашего согласия не может войти в ваше тело. Вы сильнее иньских душ, которые иногда посягают на тела людей.

О ПЕРВОМ УЧИТЕЛЕ И НЕКОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ МОЕЙ ПРАКТИКИ

Я встретил своего первого учителя, когда учился в школе. Это была слепая женщина в возрасте около 90 лет. Она всю жизнь была целительницей. Во времена культурной революции подростки сильно её избили, и в результате она потеряла зрение. Я учился у неё несколько лет. Она первая научила меня, как нужно обращаться с иньскими душами умерших, которые пытаются вселиться в тела живых.

Первое время она не знала, что я мальчик, поскольку обычными глазами не могла меня видеть из-за слепоты, а третьим глазом видела меня как девочку (потом выяснилось, что в прошлой жизни я был женщиной). Она давала мне практики для женщин (массаж груди и пр.). Поскольку в Китае принято беспрекословно слушать всё, что тебе говорит учитель, и не задавать вопросов, то я не решался спросить, почему она меня так обучает, думал, что ей видней. Через некоторое время другой ученик, который обучался вместе со мной, всё же решился и спросил, почему меня обучают как девочку, если я мальчик (других мальчиков она

23

обучала правильно). Она очень удивилась и сказала, что видит мою душу как женскую. Потом она посоветовала перейти на обучение к её брату, который тоже был учителем Чигун. Я до сих пор очень благодарен моему первому учителю. Она научила меня многим интересным и полезным вещам, в том числе как обращаться и вступать в контакт с душами умерших. В даосском монастыре, неподалёку от Шаолиня, висит меч из персикового дерева. Для изгнания вселившихся инь-душ даосы использовали такой меч, при этом произносили определённую мантру. Если становилось известно, что душа какого-то умершего по ночам выходит из могилы и беспокоит других людей, то в такую могилу втыкали по углам 4 кола из персикового дерева, а один сверху, и душа переставала беспокоить людей. Это очень интересная информация. Ее можно использовать для оказания помощи другим, но она бесполезна для практики. Такие истории страшат обычных людей, а для практикующих это дело привычное. Чигунисты не должны бояться таких явлений, а наоборот, должны ходить практиковать на кладбище по ночам и входить в контакт с иньскими душами. Особенно в городах, поскольку там люди живут в больших домах, а кладбища находятся за городом, энергии живущих и умерших людей очень трудно смешивать.

Однажды такая иньская душа пришла ко мне во время практики и сообщила, что моя бабушка умерла. Тогда я попросил эту душу, чтобы она передала душе бабушки мою просьбу

вернуться в тело, поскольку мне необходимо с ней поговорить. Иньская душа умершего согласилась исполнить мою просьбу. Через некоторое время я вернулся домой и позвонил сестре. Она мне сообщила, что с бабушкой случился какой-то приступ, она потеряла сознание, а потом пришла в себя. Позже я поехал к родителям, и отец мне рассказал, что в тот субботний день он был у бабушки в гостях и разговаривал с ней. Бабушка вдруг посередине разговора подозрительно умолкла, отец подошёл к ней и увидел, что она не дышит. Он подумал, что она внезапно умерла, и стал предпринимать меры по её оживлению. Он надавливал ей на точку над верхней губой и на другие соответствующие точки. Через некоторое время бабушка пришла в себя. С точки зрения отца, который является

24

№-

врачом, он спас ей жизнь, оказав своевременную медицинскую помощь. Отец до сих пор считает, что бабушка умерла, но он вернул её к жизни. Но я знаю, что это не так: это я вернул её к жизни, войдя в контакт с её душой посредством другой души, которая принесла мне известие о её смерти. После этого случая бабушка прожила ещё год. Она чувствовала себя почти нормально, но одна нога плохо передвигалась, очевидно, были затронуты некоторые нервы. Её душа находилась вне тела дольше, чем положено для обычного человека, который не практикует и тело которого не готово к длительным и1086 отлучкам души.

Какие же основные результаты практики Чигун на первых этапах? Это приобретение способности выхода души из тела и продление жизни человека. Но это самая низшая из целей в системе Чжун Юань Чигун. Это пока только уровень инь-шень. Человек в результате такого достижения приобретает намного больше свободы и радости, чем обычные люди. Он может путешествовать по другим мирам, расширяя при этом своё сознание и приобретая знания и мудрость. Он может узнать информацию о прошлом и будущем и понимать причину и взаимосвязь явлений. Такой человек избавляется навсегда от страха смерти, который травмирует большинство людей. Страх смерти из подсознания всё время давит на мозг людей, лишая их покоя и радости. Человек, который испытал выход души при жизни, знает на собственном опыте, что душа бессмертна, и он приобретает огромную свободу и счастье. Но это только первое, самое маленькое достижение. Необходимо практиковать дальше, чтобы со временем взрастить в себе "бессмертного зародыша" и превратить свою душу в юань-шень.

Уже на уровне юань-шень человек обладает еще большей свободой и огромными возможностями. Я сейчас могу, например, продлить жизнь человека на 9 лет. Если душа не потеряла тела, даже с очень серьезными физическими проблемами, человек может жить. Но во Вселенной действуют определённые законы, на основании которых за всё нужно платить, часто довольно дорого. Разумеется, не всегда деньгами, плату нужно отдавать энергией, поступками и т.д. Однажды я сделал такое одолжение одной моей личной ученице, Тамаре. Её свекровь была очень больна,

25

все чувствовали, что она скоро умрёт. Старуха хотела перед смертью поехать к себе в деревню, но все боялись, что она не выдержит и умрёт в дороге. Тамара попросила меня помочь, чтобы свекровь доехала живой. Я попросил двух Ху-фа (защитников с тонкого уровня) позаботиться, чтобы она не умерла в дороге. Свекровь нормально доехала. Тем временем я закрутился в делах и забыл убрать Ху-фа. Прошло несколько месяцев, а старуха продолжала жить, хотя и была смертельно больна. Когда и1058 Тамара позвонила мне и рассказала

об этом, я вспомнил про Ху-фа, убрал их, и она до зимы умерла. Для вас это сказочные истории, а для меня - обыденная работа.

СВОБОДНЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ РАССУЖДЕНИЯ НА ТЕМУ ПРАКТИКИ ЧИГУН

Часто я сам не понимаю, кто я такой. Иногда мне кажется, что я нормальный человек, а иногда кажется, что нет. Когда я встречаюсь и общаюсь с сущностями из других миров, то я чувствую, что я не человек. Мой мозг в это время работает совсем в другом режиме, а по человеческим меркам он просто работает плохо. Иногда мне трудно делать обычную работу, сосредотачиваться на ней, я очень много времени занят общением с другими мирами. Бывает, иду по коридору и никого не замечаю, люди обижаются на меня за то, что они со мной здороваются, а я не отвечаю. А я в это время общаюсь с другими мирами.

На уровне инь-шень души находятся близко к людям и близки им по частоте вибраций и качеству энергии, поэтому с ними легко общаться. Нужно систематически и хорошо заниматься, и вы сами сможете общаться с такими душами.

Сложнее дойти до следующих этапов развития в системе Чжун Юань Чигун (до уровня юань-шень и ян-шень особенно). На последнем этапе нужно использовать на полную мощь трансцендентальную энергию, чтобы изменить своё физическое тело на клеточном уровне (при этом меняются структура тела и генетический код, то есть изменения происходят на уровне ДНК и РНК). В результате такой трансформации происходит слияние тела с энергией и духом, и человек становится реально космическим

26

существом. Его сознание находится везде и одновременно нигде. У него полностью исчезает эго, он перестаёт жить для себя, занимается совсем другими делами, чем обычные люди, у него другие интересы. Такой сверхчеловек может дематериализовать своё тело в одном месте пространства и материализовать его в другом, может путешествовать вместе с телом по другим мирам и даже перемещать из одного мира в другой различные материальные объекты. Это человек, который реализовал в себе единение, вернулся к Одному. Такое очень трудно понять обычным человеческим умом. Даже в 1084 мне, когда мой мозг работает как мозг обычного человека.

На самом деле существует множество других миров (они делятся на 27 уровней, наш материальный мир находится на девятнадцатом). Нам трудно, если мы в это верим, и трудно, если не верим. Но существование других миров - это факт, объективная реальность, можно в это верить, а можно и не верить. От нашего отношения объективная реальность не меняется. От неверия только нам хуже, мы сужаем своё сознание до рамок материального мира, не желая выходить за его пределы и лишая себя возможности расширения сознания и приобретения нового опыта и новых возможностей. Но многие люди не только верят в существование других реальностей, они это знают из своего личного опыта. У них был опыт общения с существами из других миров. Они твёрдо знают, что человек - это не груда костей и мяса, называемая физическим телом, а нечто большее. Эти люди не сумасшедшие и хорошо отдают себе отчёт в том, что происходит.

Сейчас, как я уже говорил раньше, я практикую последний уровень: ян-шень и меняю своё физическое тело посредством трансцендентальной энергии. При этом происходят большие изменения в моём уме. У меня сейчас есть сильное желание учить вас, чтобы вы развивались очень быстро, чтобы и вы со временем стали космическими существами и избавились от страданий, которым подвержены обычные люди. Если вы не знаете своего будущего в качестве человека, то можете быть счастливы. Например, как свиньи, которые живут в неведении и не знают, что их через десять минут зарежут. Извините за такое

27

сравнение, но для меня нет разницы между людьми, свиньями и другими животными, которые являются одинаково неосознанными и живут в полном неведении относительно своего прошлого и будущего. Я обычно вижу людей на другом уровне, вижу их преимущества и недостатки. Для меня нет разницы между плохим и хорошим человеком, все

есть человеческие существа, и каждое из них способно на что-то хорошее, у каждого есть свои таланты и преимущества.

Мы практикуем систему Чжун Юань Чигун, чтобы приобрести свободу, в том числе для ума. В результате практики нужно добиться способности все проблемы отложить в сторону, не цепляться за них, не мусолить их и не подпитывать энергией. Для этого нужно стараться жить осознанно, контролировать себя каждый миг, чтобы сохранить чистым сознание и не позволять эмоциям и желаниям загрязнять его. В любой ситуации можно рассуждать примерно таким образом: если завтра утром Солнце снова взойдет на Востоке, то я проснусь и сделаю всё, что положено в данный момент; если же оно не взойдет над Землёй, то все люди будут спать, и я в том числе. Если всё время думать таким образом, то никакое событие и обстоятельство не сможет вызвать у вас стресс или депрессию. Старайтесь не думать о старых проблемах и не создавайте себе новых. Если пришёл момент действовать в какой-то ситуации, то действуйте, не беспокоясь о результате, и не думайте заранее, что будет. Пусть ваш ум большее количество времени пребывает в состоянии покоя. Не создавайте сами себе проблем, ведь большинство людей обычно живёт, создавая себе беспокойства и проблемы изо дня в день и растрачивая на это большую часть своей энергии. Если вы практикуете уже несколько лет, но всё ещё плохо спите, то у вас нет результатов в практике. Нужно обязательно изменить вашу практику и вашу голову.

Нам необходима не только глубокая практика, но и правильная философия. Если практиковать систематически и правильно, то с энергией и с умом происходят определённые изменения, и вы автоматически приобретаете правильную жизненную философию. В некоторых случаях философия даже более важна, чем практика. Если у человека нет правильной жизненной философии, то он всё время

28

беспокоится, не может расслабить свои ум и тело, не может входить в состояние глубокого покоя. Часто из-за беспокойного ума во время практики роятся очень много мыслей в голове, такой человек не может даже расслабиться как следует, не говоря уже о вхождении в паузу.

НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРАКТИКУЮЩИМ

Как можно облегчить себе жизнь и расслабить свой ум? Первым делом, не старайтесь изменить других людей, сделать их такими, какими вы хотели бы их видеть. Поймите раз и навсегда, что это утопия, иллюзия вашего ума. Невозможно изменить кого-то, если он сам не хочет меняться. Из такой затеи ничего не получится, это будет источником ваших страданий и повседневного стресса. И это будет продолжаться до тех пор, пока вы сами не откажетесь от идеи изменить других. У вас нет энергии и возможности изменить обстоятельства и других людей; единственное, что вы можете изменить, - это своё отношение к ним. Начните с себя, и у вас будет гораздо меньше проблем в жизни. Дайте другим больше места в своей душе, любви и заботы, и будьте уверены, что вы получите то же взамен. Не ждите и не требуйте внимания и любви от других, а дайте им это сами, и вы увидите, что из этого выйдет. Космические законы часто проявляются парадоксально с нашей, человеческой, точки зрения. Чем больше мы жаждем и просим чего-то у окружающих, тем меньше шансов это получить. По космическим законам нужно сначала дать, заплатить авансом, для того чтобы потом что-то получить. Но, к сожалению, мало людей это понимают, и в результате такого непонимания в мире так много страданий.

На Земле всем живым существам есть место, и каждое хочет жить. Если у вас есть хлеб, а у других его нет, поделитесь им с голодными. Не думайте, что "этот человек хороший и ему я дам что-то, а этот плохой, я ему ничего не дам". Все люди делают ошибки и у всех есть недостатки, только мы свои ошибки не признаём или легко прощаем, а свои недостатки не замечаем. Прощайте легко других, а к себе

29

будьте более требовательны. Когда у вас откроется трет глаз, вы узнаете реальную природу человеческих существ

Я часто разъезжаю по разным странам и интересуюсь какова там ситуация в социуме. Везде вижу на улице нищих где больше, где меньше, но они везде есть. Некоторые люди подают им деньги, но подающие сами не очень богаты. Богатые люди обычно пешком не ходят, а разъезжают в машинах, но зато они делают большие дела на благо всего общества и на собственное благо. Во всех людях есть естественное стремление делать что-то хорошее, но не всем в силу обстоятельств удаётся это реализовывать.

Практика Чигун позволяет изменить себя и общество в лучшую сторону. Древние говорили: "Познай себя - и ты познаешь весь мир". Можно изменить это высказывание: "Измени себя - и ты изменишь весь мир". Лучший, изменённый мир-это мир, полный понимания и мудрости. Это понимание собственной природы и природы других людей, их роли в космическом эволюционном процессе. Эта Вселенная была задумана и создана как совершенная. Но мы не понимаем правил и законов, которые в ней действуют, и поэтому совершаем много ошибок. Мир совершенен, наше сознание несовершенно. Наша душа и наше сознание имеют много изъянов, которые можно приравнять к болезням. Это жадность, зависть, ревность, обидчивость и другие недостатки, которые затмевают ум и загрязняют душу. Люди должны друг другу помогать, любить ближних, как себя самого, и тогда мир будет жить в гармонии и согласии.

КРУГ У-СИН В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Древние практики подробно и долго исследовали и свели всё к теории баланса инь-ян энергий и к теории У-син (круг пяти первостихий: металл, вода, дерево, земля и огонь). Все стихии находятся на равных в Космосе, среди них нет более важных и менее важных. Каждая стихия либо воспроизводит, либо разрушает соседнюю. Этот процесс воспроизводства и разрушения контролирует состояние баланса или равновесие первостихий. Человек, который является микрокосмосом, также должен осуществлять в

30

себе инь-ян баланс и равновесие пяти стихий по кругу У-син. Болезнь или проблема в какой-то части тела означает нарушение энергетического инь-ян баланса. Например, если почки плохо функционируют, это означает, что в них не хватает энергии. При слабых почках появляются боли в спине и общая вялость организма. Человек как бы ленив, нет сил быстро двигаться, много работать и жить полноценной жизнью. Если функция почек слишком сильна то есть в них поступает слишком много энергии, то это нарушение инь-ян равновесия приводит к такой болезни, как диабет, и к гипертоническим кризам.

Выходит, как слабая, так и слишком сильная вещь вызывают проблемы. Если человек слишком слаб, он создаёт дисгармонию вокруг себя: он не справляется со своими проблемами, часто болеет и жалуется, заставляя других людей заботиться о нём, отнимая у них время и энергию. Слишком сильный человек также вносит дисгармонию. Он зазнаётся, становится эгоистичным и агрессивным, подавляет других и ущемляет их интересы.

Сейчас наша цивилизация стала очень сильной в материально-техническом аспекте, но очень слабой в этико-моральном. Мы идем по пути уничтожения природы, ресурсов и себе подобных. Сейчас находимся уже на грани, ещё немного, и если наше безумство выйдет за дозволенные границы, нас просто грубо остановят. Нужно понимать, что в Космосе действует закон, что на всякую силу, которая проявляет себя дисгармонично, всегда найдётся ещё большая сила, которая в состоянии её остановить. По законам Космоса, всё вокруг должно быть в балансе, ничто не должно быть намного сильнее чего-то другого и проявлять себя агрессивно, а люди должны жить в сотрудничестве и взаимопонимании. Если вы очень сильны, необходимо осознанно применять свою силу только во благо. Если же вы будете вести себя деструктивно и создавать вокруг себя дисгармонию и страдания, то обязательно с

вами рано или поздно что-то произойдет, и вас остановят.

Основной принцип нашей практики, а также жизни чигуниста является соблюдение инь-ян баланса: у практикующего должны быть сбалансированными здоровье, эмоции, отношения, работа и сама жизнь. Человек, который

31

живет в гармонии с собой и окружающим миром, очень притягателен для других. Люди хотят с ним общаться и ему подражать. Сбалансированная жизнь является лучшим примером того, что ваша практика даёт хороший результат, и много других людей захотят у вас поучиться. А это наилучшая реклама для системы Чжун Юань Чигун в целом. До сих пор мы говорили о философском аспекте, или Дэ системы Чжун Юань Чигун. О Дао мы пока говорили мало. Это вселенские знания, они фундаментальны и верны. Умный человек должен взять их на вооружение, если хочет идти по пути эволюции, а не наоборот.

СКОРОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ u1042 В ПРАКТИКЕ

Развитие духа существенным образом отличается от развития тела в материальном мире. В других мирах используются другие органы чувств, такие, как третий глаз, третье ухо, второе сердце, и другие, о которых нам трудно говорить и представлять их себе. Предназначение и функционирование этих органов бывает сложно вообразимым для обычного человека. Обычно люди, которые не практикуют духовные системы, имеют другое, сугубо материальное представление о человеческой природе и Вселенной. Оно намного более упрощенное и ограничено рамками материального мира. Это можно сравнить с представлением людей, которые знают об Египте только из книг и фильмов, но сами там не бывали. Их представление отличается от представления тех, которые в этой стране побывали. Личный опыт более ценен, чем рассказы других. Нужно во всем стараться получать личный опыт. Особенно это верно по отношению к духовным практикам.

В современном мире наблюдается тенденция к упрощению. Человек все больше привыкает к простым вещам, ему не нравятся сложные. Например, в тай-чи цзюане в древние времена было 108 форм, соответствующих такому же количеству типов человеческих характеров. Сейчас количество форм в тай-чи сократилось до 28, и то современному человеку это кажется слишком сложными, и многие ленятся усвоить эту полезную для здоровья систему. В целом, упрощение чего-либо - это прогресс. Мы сделали современную систему связи более простой, сейчас легче и быстрее можно связаться с любым человеком из любого уголка земного шара, чем 50 лет назад. Это означает, что система связи стала эффективнее и лучше.

Если люди найдут способ практиковать духовную систему всего лишь в течение 5 минут в день и добиваться тех же результатов, что при многочасовой практике, то это будет великим открытием в духовной сфере. Многие пытались добиться результатов таким способом, но ничего пока не вышло. У меня есть горький опыт, как желание скорее добиться высоких результатов не всегда приводит к ним. В 1988 году я пытался преподавать практику трансцендентальной энергии неподготовленной аудитории. У нескольких человек в результате появились большие проблемы, в том числе с головой. Одна женщина полностью потеряла на время рассудок, сбежала из дому, и её не могли найти в течение полутора лет. Потом она пришла в себя, сама вернулась домой, при этом у нее появились необычайные целительские способности, которые она использует до сих пор на благо людей.

Из вышеизложенного следует, что всем процессам нужно определенное время, чтоб пройти гармонично. Если в повседневной жизни мы очень быстро что-то делаем, то качество обычно не очень высокое. Это же относится и к духовной сфере. Я этот опыт принял к сведению и сделал процесс обучения медленнее, зато более безопасным. Сейчас я впервые после долгого перерыва дал вам трансцендентальную энергию. Вы более подготовленные люди, практикуете систему Чжун Юань Чигун в течение несколько лет. Этим я свел риск

возникновения непредвиденных ситуаций до минимума.

Быстрых результатов часто добиваются и в спорте, форсируя на пределах дозволенного свой организм. Результаты получают, а к сорока годам энергетические резервы организма истощаются, и спортсмен наряду с медалями приобретает солидный букет болезней, порой больше, чем у обычных людей. В практике, после приобретения опыта, мы должны идти другим путем: двигаться медленно и осторожно и добиваться стопроцентного положительного результата: хорошее здоровье, увеличение продолжительности жизни, рост

33

умственных способностей и мудрости, а также количества счастья. Мы используем практику для улучшения качества жизни, а не наоборот.

ЕЩЕ РАЗ О ДЭ И ДАО

Существуют два способа чему-нибудь научиться. Первый состоит в том, чтоб получать знания от других людей. Второй - учиться у себя самого. Для этого нужно развивать собственные способности, например, добиться открытия третьего глаза, второго сердца, третьего уха, а также достичь осознанного выхода из тела и путешествовать в других мирах. Имея такие способности, мы можем получать знания У душ умерших или у существ из других миров.

Часто для решения задач, которые стоят перед нами, необходимо узнать что-то новое. А где мы можем это узнать? Такую информацию мы обычно получаем у существ из других миров или у душ умерших. Любое открытие основано на собственном опыте и на том, что лежит внутри нас. Наши скрытые способности, наши знания являются основой существования. Нам необходимо построить дорогу к себе, к своим внутренним возможностям и знаниям. Но нам также необходимо уметь использовать знания и опыт, которые накоплены другими.

Наша практика Чжун Юань Чигун является не методом, а системой самосовершенствования. У нас нет точных целей. Даже после многих лет практики перед нами стоит вопрос: зачем мы занимаемся? В обычной жизни, как обычные человеческие существа, мы привыкли знать цель, к которой стремимся. И мы привыкли иметь цели, которые можно видеть, чувствовать, осознать в каждый момент времени. Что касается цели практики Чигун, ее нельзя ни увидеть, ни почувствовать. Например, мы только верим в существование души, но нет научных экспериментов, которые напрямую и быстро подтвердили бы ее существование. Душа для нас пока абстрактная категория, ее нельзя увидеть, понюхать, пощупать... Приходится все воспринимать на веру до того момента, пока не приобретем опыт выхода собственной души из тела. Когда видим наше тело со стороны, мы приобретаем личный опыт.

34

Существа из разных миров имеют разные уровни энергии, то есть отличаются друг от друга по частоте вибраций и соответственно по плотности. Возьмем, например, два соседних мира, они пересекаются, но не тревожат друг друга. Если существа одного мира могли бы чувствовать существа другого мира, то возник бы большой переполох и беспорядок. Чтоб путешествовать и переходить из одного мира в другой, существует Дао, Путь, по которому совершаете переход. Но чтобы идти по этому Пути, нужно изменить себя. Если не изменим себя в соответствии с законами Дао, то не сможем понять реальности другого мира.

Как в христианских, так и в буддийских писаниях, а также в священных книгах других религий есть описание нижних миров, то есть ада. Они существуют реально, и многие практикующие, умеющие выходить из тела, посетили их. В этих мирах больше страданий, чем в нашем мире. Чем ниже мир в иерархии миров, тем больше в нем страданий (в нашем мире, который девятнадцатый по уровню в иерархии из 27 миров, около 70% счастья и только 30% страдания). Наш мир является единственным плотноматериальным миром среди этих миров и единственное место, где можно изменить свой эволюционный статус, то есть переходить в более высокий или более низкий мир можно только проживая жизнь в этом

грубоматериальном мире. Если мы живем и занимаемся духовной практикой в соответствии с Дэ, то наша душа после смерти поднимается в более высокие миры. Если же нет, то после смерти душа опускается в более низкие миры. Дао определяет способ, или метод, практики, а Дэ - это нравственный закон. Если человек долго занимается духовной практикой, выполняя в точности все методические указания, то есть идет по пути Дао, но при этом не нарабатывает Дэ, то его практика бесполезна и он подпадает после смерти под действие вселенского закона кармы.

Как можно проще объяснить, почему Дэ является решающим фактором нашей практики, контролирует нашу судьбу и наше Дао? Это можно объяснить с позиции энергии. Душа не может перемещаться из более низкого в более высокий мир без положительной энергии. Для этого нужно очень много положительной энергии. Энергия связана

35

с нашим умом, то есть образом мысли, а люди связаны друг с другом также через мысли. Если кто-то думает о вас, что вы хороший человек, то он сообщает вам хорошую энергию, которая при выходе души из тела помогает перемещаться в более высокие миры. Если вы совершили много плохих дел, многих обидели, то много людей думает о вас плохо, и это сообщает вашей душе отрицательную энергию, которая тянет вас вниз, в нижние миры. Когда ваша душа начнет выходить из тела, вы это поймете.

Как мы говорили раньше, при выходе души слышен ветер в ушах. Если вы сделали много доброго большому количеству людей, то их энергия поддерживает вас, и вы не чувствуете сильного ветра. При отрицательной и1082 карме ощущается сильный ветер, который подхватывает

вас, и вы не можете себя контролировать. Ветер - это ощущение отрицательной энергии вашей душой. В нашем материальном мире ветер - это тоже энергия. Например, воздух обычно перемещается из мест с более высоким давлением в места с более низким давлением, то есть перемещение воздуха связано с градиентом давления или температуры. А градиент давления напрямую связан с разницей потенциальных энергий в точках с разными давлениями, иначе говоря, градиент давления - это энергия.

С этой точки зрения Вселенная полна энергии. Горячая или легкая энергия - это ян-энергия, она находится наверху, а холодная или тяжелая - это инь-энергия, и она находится внизу. Если вы хорошо практикуете, следуя Дао, и нарабатываете много Дэ, то легко улетаете в более высокие миры. Мы можем получать информацию с более высоких миров и строить мост для общения с ними.

У людей обычно позитивный ум и негативный. Люди с позитивным умом все воспринимают в розовых тонах, для них нет деления на плохих и хороших людей, они принимают ситуации такими, какие они есть, и не впадают в депрессию. Это оптимисты. Люди с негативным умом всех критикуют, всюду видят зло, с которым борются, любят создавать образ врага, впадают в депрессию. Это пессимисты. Оптимист живет с открытым сердцем и считает всех людей хорошими, а жизненные обстоятельства - полезными уроками, и никто и ничто не сможет причинить ему вреда. Пессимист видит все

36

вокруг себя в черном цвете и считает, что люди могут ему навредить, и такой человек сам создает себе проблемы. Если вы не создали в вашем уме врага, то вам никто не может навредить.

Например, когда вы лечите, то манипулируете как энергией ян, так и инь, пытаетесь их уравновесить в теле пациента. Если вы не допускаете мысли, что можете заразиться от пациента, то это никогда не произойдет. Не думайте, что кто-то или что-то может причинить вам вред, и это никогда не случится. Если вы не можете безоговорочно быть уверенным в

своей защищенности, то лучше использовать ян-материал, чтоб защитить себя и1086 от иньской

тяжелой энергии. В практике высокого уровня открытое сердце является лучшей защитой. Не разделяйте мир на добро и зло, и у вас не будет никогда врагов.

Еще до того, как я первый раз приехал в Россию, ко мне приходил Ленин и просил что-то для него сделать. Он выглядел очень измученным, и у него было страшное лицо. Я тогда не смог понять, как человек, который сделал столько добра, построил коммунизм, так несчастен на том свете. Потом приехав в Россию, я понял, что Ленин натворил и много зла (раньше я этого не знал, поскольку в Китае про это не говорили). По приказу Ленина было убито и пострадало очень много людей, и поэтому его душа

души после смерти важна результирующая энергия, то есть сумма положительной и отрицательной энергии, которая влияет на данную ДУ^У- Это как в физике: результирующая сила, являющаяся векторной величиной, равна су^ме всех векторных составляющих.

Например, какой-то человек совершил много и хороших и плохих поступков, много людей думают о нем хорошо и м^ думают плохо. К концу его жизни трудно сказать однозначно, какой он был человек: плохой или хороши^ В таком случае складываются все плохие и все хорошие поступки исчисляется, что преобладает. Не зря в разных религиях говорится, что после смерти кладут на весы все поступки человека: на одну чашу хорошие, на другую - плохие и смотрят, какая чаша перевесит. Если преобладает д^бро, душа попадет в высшие миры, а если зло - в низшие.

37

В процессе практики люди обычно меняются. Человек становится гармоничнее, мягче и добрее. Меняется его отношение к родителям, друзьям, знакомым, ко всем людям и живым существам. В результате таких перемен увеличивается Дэ человека. Обычно Дэ сильно возрастает в результате бескорыстной помощи другим людям. Если вы помогаете кому-то от всего сердца и не ищите никакого вознаграждения, то вы себе зарабатываете большое количество Дэ. Помощь, за которую получают вознаграждение, не приводит к увеличению Дэ. Когда человек посвящает много сил и времени улучшению жизни людей, тоже зарабатывается много Дэ. Например, кто-то узнал и раскрыл простой секрет лечения бешенства. Медицина может такое открытие не оценить, поскольку у врачей есть свои дорогостоящие способы лечения такой болезни. А для простых людей раскрытие этого секрета приносит большую пользу, поскольку метод прост и дешев в сравнении с медицинскими методами. Это означает, что человек, который раскрыл эту тайну, заработал высший уровень Дэ.

Каков все-таки критерий оценки количества Дэ? Можно сказать, что Дэ зарабатывается, когда мы отдаем больше, а получаем меньше, в соответствии с космическими законами. Это не мы так должны считать, это должна быть объективная реальность. Не нужно беспокоиться, чтобы о ваших добрых делах знали люди. Даже лучше, если вы не ищите себе славы среди людей. В нашем мире нет никаких секретов, если люди не знают про ваши добрые дела, то про них знают высшие инстанции, ни одно доброе дело не проходит незамеченным. В других мирах знают все про людей и видят нас как на ладони.

Есть еще один нюанс в творении добра, который надо учитывать. Много добрых людей искренне хотят помогать другим, но при этом делают ошибки. Например, у человека сломался диктофон, при помощи которого он записывал важную беседу. Другой человек, желая ему помочь, предлагает свой диктофон, но в этом диктофоне оказывается плохая кассета, и первому человеку не удастся записать беседу. Второй, хотя и искренне хотел сделать добро, не сделал его, и первый человек не благодарен ему. Значит в результате такого поступка заработано совсем небольшое

38

количество Дэ за намерение, но не за результат. Но бывают случаи, когда кто-то хочет помочь, а делает только хуже. Не зря говорят, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Чтобы увеличить собственную мудрость и знать, как правильно помогать, необходимо много и успешно практиковать. Когда кто-то хочет пить, дайте воды, а не еды. При делании добра невпопад ваш Дэ остается на нуле, а если вы нечаянно навредили другому, можете заработать и отрицательную карму. Если люди, которым помогли невпопад, не злятся на вас, но и не думают о вас с благодарностью, то вы не получаете Дэ, а если они обижаются на вас, то плохая карма вам гарантирована.

Душе и духу необходимы чистота, простота, мир и гармония. Если в душе что-то вас беспокоит, то очень трудно быть в равновесии и поэтому трудно развиваться. Накапливать и повышать уровень энергии значительно легче, чем развивать и менять душу. Но без энергии также трудно развивать душу и подпитывать дух. Если на душе грязь и беспокойство, то будут проблемы и с энергией. В этом случае также трудно будет развивать вашу мудрость, поскольку при наличии проблем невозможно удерживать ум в состоянии покоя. Другими словами, если у человека душевные или эмоциональные проблемы, которые он не может решить, то сложно находиться в состоянии покоя. Легче развивать энергию, а труднее очищать душу от недостатков и развивать дух.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Многие практикующие жалуются на головную боль или на тяжесть в голове. Некоторые ощущают, что как будто на голову надето что-то вроде котелка. Если эти ощущения вы испытываете во время практики, то это нормально. Но после окончания практики они должны исчезнуть. Если после окончания практики ощущение боли остается, то это означает, что энергия застряла в голове.

На нить трансцендентальной энергии нужно смотреть, но не представлять ее. Ум управляет энергией: о чем мы думаем, туда и направляется энергия. Занимаясь трансцен-

39

дентальной энергией, нужно только смотреть на нить и ни о чем не думать. Тогда энергия проходит сама к нити трансцендентальной энергии. Нужно правильно понимать смысл моих слов: смотреть на что-то - это не то же самое, что думать об этом. Когда мы смотрим, активизируется центр трансцендентальной энергии, а когда думаем - передняя часть головного мозга, то есть ум.

Если испытывали чувство тяжести или распираания в голове во время занятий, это означает, что энергия пытается открыть кости вашей головы. Она пытается выполнить определенную работу, в данном случае по разъединению сросшихся костей головы. Это наводит на мысль о возможности использования трансцендентальной и1101 энергии для выполнения работ в материальном мире. Только для этого нужно найти механизм ее преобразования в другие виды энергии, например в электрическую или механическую.

Энергия чи проходит через все. Можно также отправлять ее на большие расстояния. Если направлять энергию от одной руки к другой через воздушное пространство, то она проходит этот путь, и в другой руке чувствуется давление. Мы выяснили, что человеческий ум может контролировать все виды энергии, присущие человеку (трансцендентальную, энергию света и энергию тумана), но до сих пор не найден ни один материальный предмет или механизм, который мог бы контролировать и поглощать эти виды энергии. Трансцендентальная энергия существует везде во Вселенной, мы плаваем в ней, как в океане, но она не является достаточно концентрированной. Ее необходимо концентрировать для того, чтобы эффективно использовать, как, например, концентрированный солнечный свет можно использовать для добывания огня. Мы обычно также используем энергию ветра, тепла, света для нужд человека. Я уверен, что можно использовать трансцендентальную энергию, преобразуя ее в другие виды энергии. Такие методы существуют, только нужно их найти.

Нужно также найти такой материал, который бы поглощал трансцендентальную энергию и накапливал в больших концентрациях, а потом излучал бы ее. Концентрированную трансцендентальную энергию можно было бы использовать для лечения многих болезней и для производства полезных вещей (электричества,

40

например). Такое открытие было бы революцией для земной науки и означало бы, что человечество вышло на новый виток научно-технического прогресса. Подумайте, какие бы оказались последствия такого открытия. Сразу бы решилась проблема энергоресурсов, которая так остро стоит сейчас перед многими странами. Трансцендентальная энергия окружает нас повсюду, ее во Вселенной неисчерпаемое количество, остается найти материал и механизм, посредством которого ее можно собирать и концентрировать. Думайте об этом и пытайтесь решить эту проблему, она стоит того, чтобы над ней думали.

Мы обычно тратим много времени на производство материальных предметов, часто вся жизнь людей растрачивается на накопление материальных благ. А потом мы умираем, и все накопленное остается в этом материальном мире. Наша душа после смерти уходит в другие, нематериальные, миры, куда невозможно взять с собой богатство. Мы приходим в этот мир обычно с определенной задачей: совершенствоваться духовно и проходить уроки по очищению своей души. Нам необходимо также использовать материальный мир для развития духа, а не для попадания в рабство к предметам этого мира. Иначе упускаем шанс повышения эволюционного статуса своей души. Как мы уже говорили, этот материальный мир является единственным, после жизни в котором можно попасть в более высокие миры. В других мирах все желания тут же реализуются, а в нашем мире все гораздо сложнее.

Если мы не практикуем трансцендентальную энергию, которая находится везде, во всех мирах и является как бы связующим звеном между мирами, то наш ум не может выйти за рамки этого мира. При трансцендентальной практике мы думаем о других мирах, и наше сознание приобретает космические масштабы.

Я путешествовал по мирам и знаю, что там нет искусственного освещения. В летающих тарелках также нет обычных источников топлива. На какой энергии летают эти тарелки? Для нас это пока загадка. В древних китайских книгах много говорится о трансцендентальной энергии и о том, как ее использовать для лечения и как управлять ею при помощи мысли, но нигде не описывается, как ее

41

использовать в качестве источника энергии. Очевидно, древние оставили нам решение этой задачи. И я думаю, что нам по плечу ее решить, нужно только, чтобы несколько десятков талантливых умов думали и экспериментировали на эту тему.

На следующий год во время V Международного ретрита в Шаолине мы будем больше работать с использованием и трансформацией объектов материального мира, а также продолжим работу с трансцендентальной энергией. Надеюсь, что к этому времени у многих студентов будут интересные результаты по использованию трансцендентальной энергии. Занимайтесь, исследуйте, дерзайте!

Хочу предупредить, что работать с духом опасно, могут быть случаи потери сознания на короткое или длительное время, а кто-то может сойти с ума. Что значит "сходить с ума" по человеческим меркам? Это значит, что поведение человека выходит за рамки социальных норм, он не вписывается гармонично в человеческое общество. Но во вселенских масштабах это может быть прорывом к космическому сознанию. Такое состояние может продержаться некоторое время (от нескольких дней до нескольких лет), после чего человек приходит в себя, начинает контролировать и вести себя адекватно земному окружению.

Изменение физического тела под воздействием трансцендентальной энергии также в редких случаях может привести к смерти тела. Но, несмотря на подстерегающие опасности, нам

необходимо пройти этот путь. Он, конечно, не для слаботерпеливых и трусливых, кто боится, может не рисковать. Нужно помнить, что, живя каждый день обычной жизнью, мы также рискуем умереть. Нам может свалиться кирпич на голову, мы можем попасть в авто- или авиакатастрофу, мало ли что с нами еще может случиться. Хочу вам сообщить обнадеживающие данные: количество ежегодно погибающих в автокатастрофах намного больше, чем количество умирающих во время духовных практик. Но при этом люди не перестают ездить на машинах. Просто никто не ожидает, что практика может также быть опасной. Но если четко соблюдать все рекомендации учителя, вероятность эксцессов резко снижается, как если соблюдать правила дорожного движения, вероятность аварии резко уменьшается.

42

Но даже зная о существовании опасности во время практики, все равно заниматься интересно. Я лично не беспокоюсь о смерти. Все мы знаем, что такое смерть и что ее не следует бояться. То, что вы проходите сейчас, я проходил много лет назад. Практикуя трансцендентальную энергию, я каждый день делал много ошибок, учился на собственных промахах. Например, однажды я ехал на велосипеде и практиковал. В один момент я спохватился, что еду уже целый час, но так и не приехал домой. Я оказался в другом месте, довольно отдаленном от дома. Наш ум обычно работает дискретно, мы знаем, что есть в одном месте, что - в другом, а процесс перехода не отслеживаем. Чтобы его отследить, нужно прикладывать дополнительные усилия, стараться быть в моменте каждое мгновение. Имея в виду собственные ошибки, я постарался максимально обезопасить вашу практику. Занимайтесь и не бойтесь, но старайтесь быть осознанными и отслеживать то, что с вами происходит.

ПРАВИЛЬНАЯ ПРАКТИКА ЧИГУН И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Практикуя в соответствии с человеческой природой, мы должны знать, для чего это делаем. Каждый практикующий должен ставить перед собой определенную цель. Но не привязывайтесь сильно к этой цели, страдая каждый день, что она еще не достигнута. Необходимо знать, что цель обязательно будет достигнута, но время на достижение ее разным людям требуется разное. Необходимо спокойно и добросовестно заниматься каждый день, не думая о результатах и о самой цели. Ваша цель зафиксирована вашим подсознанием, оно о ней помнит и ведет вас к ее достижению. Можно изредка о ней вспоминать, но ненавязчиво, по принципу практики Чигун, как будто есть, как будто нет, но не привязываться к ней. Чем сильнее привязанность к результатам практики, тем они становятся более труднодостижимыми. Расслабьтесь и получайте удовольствие от самого процесса практики.

Вам всем инструктор на первом семинаре пояснял, что

43

когда видим вспышку света перед глазами во время практики, то этот феномен связан с открытием третьего глаза. Однако доказать это ни один инструктор не может. Вы также можете иметь разные феномены во время практики, видеть различные миры, и никто не сможет сказать, правда это или нет. Более того, вы не сможете доказать, что вы это видели. Поэтому во время практики нужно обращать внимание не на всевозможные феномены, а на свое физическое тело. Разглядывание феноменов только отбирает энергию, необходимую для трансформации тела.

Если регулярно и правильно практиковать, то физическое тело меняется. Если мы долго занимаемся Чигун, а выглядим намного старше реального возраста, значит практикуем неправильно. Нужно разобраться, в чем дело, почему наше тело не меняется. В результате правильной практики мы должны повернуть процессы старения вспять (если нам 60 лет, то мы должны выглядеть на 40). Один из основных критериев правильной практики - хороший

внешний вид. Если этого нет, ищите причину. Это во-первых. Второе, что у вас должно быть на уровне - это сексуальная функция. У обычных людей она обычно снижается после 50 лет, а у некоторых даже раньше. Практикующие систему Чжун Юань Чигун до конца жизни имеют более сильную сексуальную функцию даже чем у молодых людей, при условии правильной практики. В-третьих, у практикующих восстанавливаются функции мозга. У многих обычных людей после 50 лет начинается склероз и мозг теряет свою активность. Практика Чигун может отодвинуть возрастные проблемы или навсегда избавить от них, все зависит от регулярной и правильной практики.

Существует очень четкая зависимость между качеством вашей жизни и вашей практикой. Если можете себя творчески реализовать в выбранной области, у вас хорошая сексуальная жизнь и гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми, то вы чувствуете себя счастливым и удовлетворенным. Если же вы каждый день болеете и страдаете, находитесь в депрессии, то качество вашей жизни низкое и вы чувствуете себя несчастным. Самый правильный критерий оценки качества практики-это качество вашей повседневной жизни. Счастливая жизнь говорит о

44

правильном развитии, и в таком случае факты налицо: здоровое сильное тело, хорошее настроение.

Почему не принято оценивать результаты нашей практики в соответствии с нашими паранормальными способностями? Потому что у обычных людей их нет, далеко не все люди верят в их существование. Большинство считают это иллюзией, выдумкой экстрасенсов, и никто не сможет убедить их в обратном. Вы не сможете доказать им, что все это правда, пока они сами, на собственном опыте, не убедятся в этом. Но даже в таком случае сознание людей не готово к приятию и 1090 таких феноменов, отрицает их.

Если вы действительно обладаете паранормальными способностями, используете их для улучшения качества вашей жизни, это и есть наилучшее, наглядное доказательство того, что практика приносит положительные результаты. При правильной практике вы можете менять качество вашей жизни в лучшую сторону. В каком состоянии и самочувствии находится практикующий -наиболее объективные показатели достигнутых результатов.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Инструктор Чигун: Одна моя ученица регулярно выходит из тела, но иногда ее пытаются захватить злые сущности. Она очень пугается и теряет энергию. Как от них защититься?

Мастер: Много людей умеют выходить из тела. У каждого свои ощущения, когда он покидает тело в первый раз. Некоторые имеют хорошо открытый канал (центральный канал чжун-май), но не имеют достаточно высокого уровня энергии (как мы раньше говорили, это напрямую связано с нашим Дэ). В таком случае душа испытывает не очень хорошие переживания, ощущает сильный ветер и чувство тяжести. Могут появиться различные существа из низких миров, которые норвят утянуть душу в свои владения.

Если человек практикует регулярно и правильно, но его душа еще не выходила из тела и кости головы закрыты, то во время их открытия человек испытывает боли (часто довольно

45

сильные) в области головы. Существует еще один болезненный момент: люди, которые никогда раньше не имели дело с духовными практиками и не читали книг на эту тему, не знают, что душа может выходить из тела, и очень пугаются, если такой выход происходит спонтанно. Даже если человек много об этом слышал от других или читал, но у него нет собственного опыта такого переживания, он также сильно пугается, когда первый раз это с ним происходит. Это невероятно впечатляющее событие, когда человек впервые видит свое тело со стороны. Иногда его вид являет собой очень жалкое зрелище и оставляет неизгладимый след в душе человека.

Во время выхода души не существует никаких методов защиты от плохих ощущений (ветра, чувства тяжести, страха и др.), кроме стремления и1082 к увеличению своего Дэ. После того как

душа вышла, она может посещать различные миры, которые созвучны ей по уровню вибраций. Она также может пройти несколько испытаний. Нет общего правила, что вы должны делать в той или иной ситуации, поскольку это напрямую связано с вашим Дэ. Различным людям предоставляются различные ситуации, и решение каждый должен принимать сам, именно в критический момент. Никто заранее не знает, что его ждет, об этом знают только высшие учителя и хранители кармы, они придумывают вам испытания. Еще один полезный совет практикующим при попадании в критические ситуации. Если вас охватывает сильный страх в каком-то случае, значит ваше сознание еще не готово пройти это испытание, и вам нужно из этой ситуации уйти. Если в других мирах вы встречаете нечто привлекательное, но вам не принадлежащее (например, дорогую красивую вещь или деньги), никогда не берите эти вещи, поскольку это очень опасно. Если вы попадете в дьявольские нижние миры, вы там встретите очень много страданий. Ваша душа будет страдать, и вы увидите также страдания других душ, что тоже очень больно. Чем ниже мир, тем больше в нем страданий.

И последнее, что можно ответить на прозвучавший вопрос. При выходе из тела, если вам недостает Дэ или вас хотят испытать, вы можете встретиться с энергией или сущностями, которые стремятся утянуть вас в нижние

46

миры. В этой ситуации не теряйте контроль над собой и старайтесь использовать ум. Скажите себе очень твердо и спокойно, без страха: "Я этого не хочу", и вы из этой ситуации уйдете. А если вы испугались и попали в один из нижних миров, скажите себе твердо: "Я хочу возвратиться в свое тело", и вы возвратитесь. В таких ситуациях исходите из своих собственных внутренних резервов. Обычно нет времени на размышления, нужно быстро действовать.

Ученица: В прошлом году после ретрита в Шаолине я вернулась домой и через несколько дней пошла в гости к знакомой, которая тоже занимается духовными практиками, но в другой школе. Я с ней поделилась впечатлениями о поездке и осталась у нее ночевать. Утром я проснулась и1080 и стала делать дыхание телом, лежа в кровати. Спустя некоторое время я вошла в

состояние глубокого расслабления и тишины. Вдруг я увидела две огромные мохнатые лапы темного цвета и почувствовала, что они схватили меня за шею. Я попыталась освободиться от них, но тщетно. Мои дальнейшие попытки вырваться из неприятного объятия не дали никаких результатов - нажим становился только сильнее. Я почувствовала сильное удушье, меня охватило отчаяние, я не знала, что предпринять. Появилась мысль, что, если это продолжится еще немного, я умру. Сознание металось в поисках выхода. Асфиксия становилась все сильнее. И вдруг откуда-то из глубины души вырвался возглас: "На все воля Божья". В этот момент я приняла ситуацию и смирилась, отдавая свою жизнь в руки Бога. И в тот же момент чудовище исчезло, я открыла глаза и стала испуганно озиаться по сторонам. Переживание было настолько реальным и сильным, что мне казалось, будто это произошло наяву. Я даже продолжала ощущать давление лап, шея болела. Мастер, что было со мной, прошла ли я испытание или это произошло на самом деле? Мастер: Практикуя, мы путешествуем в различных мирах и встречаемся с разными сущностями. Обычно в похожих или одинаковых ситуациях люди ведут себя по-разному. Почему? Это связано с их предыдущими жизнями, с прошлым опытом. Это так называемая карма. В этой жизни мы делаем какие-то положительные и отрицательные поступки, и в конечном итоге наше Дэ и наша карма являются

их результатом. Если в предыдущих жизнях вы практиковали, то в этой жизни знаете, как поступить в той или иной ситуации.

Во время практики вы можете оказаться в ситуации, когда к вам приходят юноша или девушка, которые хотят сексуальных отношений с вами. Иногда это люди, которых вы знаете, но могут быть и незнакомцы. Необходимо принимать решение, как быть. Вы находитесь в измененном состоянии сознания и обычно не понимаете, сон это или явь. И обычно принимаете решение, исходя изнутри души. Если в обычной жизни вы желаете того, что предлагается вам сейчас, то примете это. Если же в обычной жизни у вас есть твердая установка, что нехорошо, что вам предлагают сейчас, вы откажетесь.

То, с чем вы встречаетесь во время практики, не является явью, это ваши представления и подавленные желания. Практикуя, вы расслабляете тело и ум, повседневное сознание теряет контроль, а из подсознания подавленное выходит на поверхность. Но это иллюзия. Если во время практики мы видим различные картины, значит все это с вами уже было или вы очень боялись этого. Это своеобразный тест на чистоту вашего сознания и сердца. Если они недостаточно чисты, вы не пройдете тест. Практика чиста, и вы ею должны очистить ваше сознание и удалить все иллюзии. Если вы верите в то, что вы видите, или испытываете от этого какие-то эмоции, то вы застрянете на этой фазе, пока не очиститесь и не перестанете реагировать на происходящее. Продолжая практиковать беспристрастно, вы увидите, что эти ситуации больше к вам не возвращаются. Это период чистоты вашего сознания. В этот период можно практиковать с очень большим успехом.

Продолжая дальше практиковать, вы через некоторое время будете опять слышать голоса и что-то видеть. Но сейчас это будет правдой. Почему вы верите в то, что с вами происходит во время практики, когда вы еще находитесь в периоде иллюзий? Потому что у вас в голове еще много мыслей, а в сердце много желаний, и вы с ними отождествлены. Практикуя, мы должны пройти через этот период. Обычно практика имеет три периода, три фазы: иллюзий, пустоты и реальности. Если вы в своей практике не пройдете участок пустоты, то останетесь в своих иллюзиях.

Ученица. Мастер, но вы мне не ответили, что все-таки со мной произошло, это было испытание?

Мастер (закрывает глаза, смотрит третьим глазом): Нет, это не было испытанием. И это не было иллюзией. Это связано с вашей кармой, похоже, что это с вами происходило на самом деле. К тому же вы выбрали неудачное место для занятий.

Ученица: Что такое сны? Чем отличается осознанное сновидение от реального выхода души?

Мастер: Мы можем определить сон следующим образом: это конгломерат ваших воспоминаний, мыслей, представлений и желаний. ^{u1058} То есть ситуация, в которой вам хотелось

бы оказаться, либо то, что уже произошло когда-то в вашей жизни. Сон - функция передней части мозга. Это аналог бодрствованию, только наше сознание изменено, в мозгу преобладают несколько другие ритмы. Но иногда во время сна вы видите, как различные образы приходят к вам, и вдруг обнаруживаете, что с такой ситуацией никогда раньше не встречались и о ней не думали. Она вызвана не вами, а существами из других миров. Это передача информации. Если ваш друг думает о вас или кто-то из умерших хочет что-либо сообщить, информация поступает в ваш мозг, и вы ее воспринимаете.

Иногда сознание путешествует по различным мирам во время сна. Часто нам кажется, что мы спим, но на самом деле это с нами происходит реально. Вы видите и осознаете все очень четко: другие места, других людей. Это специальное состояние, в котором вы видите и чувствуете, что происходит в другом месте, и участвуете в этом. Многие из вас испытали

такое состояние. Это сознание вышло из тела и отправилось в путешествие. Обратите внимание, это выход сознания, но не души. Это разные вещи. Ваше сознание может выходить из тела намного легче, чем душа, и путешествовать в горах, лесах или других странах, где угодно. Когда душа выходит, это совсем другие ощущения, мы о них говорили раньше. Обычно вместе с ней выходит и сознание, и вы отчетливо видите себя, то есть ваше лежащее тело со стороны. При выходе сознания вы свое тело не видите со стороны. Когда душа путешествует вместе с сознанием, возникает отчетливое ощущение, что

49

вы находитесь там, где находится ваша душа, но не там, где ваше тело.

Учение высших уровней - это учение без слов. Оно передается телепатическим способом. Это начинается с четвертой ступени, вы должны нарастить в себе эту способность. А пока я вас учу посредством слов.

Ученик: Душа имеет возможность выходить через любую область тела или только через голову?

Мастер: Душа может выходить из любого участка тела, особенно у начинающих. То же относится и к сознанию. Попробуйте приобрести опыт в отслеживании, откуда она выходит. Практикуйте питание через пупок, и вы войдете в очень глубокие состояния.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Существует много хронических болезней, которые очень тяжело поддаются лечению. Но их эффективно можно лечить терапией мыслеобразами и трансцендентальной энергией. Обычно мы имеем дело не только с энергией. Как мы знаем, человек состоит из трех компонентов: тела, энергии и духа (или информации). Мы можем лечить физические болезни физическими методами (массаж, травы, физиотерапия, лечебная физкультура и др.), но они обычно дают эффект в ограниченном количестве случаев. Можно также лечить энергией или при помощи духа, все зависит от конкретного случая. Исходя из уровня связи болезней с внешним миром, мы можем разделить их на 27 типов, по количеству существующих уровней миров. При таком разделении мы успешно можем лечить все болезни энергией, направляя на место локализации болезни энергию соответствующего уровня.

При лечении болезней мы обычно используем мозг. Думая, мы определяем, какой метод лечения в данном случае является наиболее правильным. Он должен дать наилучший результат без побочных эффектов. Лечение должно проходить легко и безболезненно. Страдания пациента во время лечения не должны увеличиваться. Для ряда болезней легкого характера можно использовать только физические методы, для другого ряда - только

50 энергетические, а для третьего - только дух. Сейчас мы обсудим, откуда происходят болезни. Как вы думаете, что является общей причиной возникновения заболеваний?

Ученица. Часто эмоции являются причиной заболеваний. Это так называемые нервно-рефлекторные заболевания.

Мастер: Правильно. Если эмоции не сбалансированы, мы имеем заболевание соответствующего характера. В китайской медицине существует классификация заболеваний согласно тому, каким эмоциям они соответствуют.

Ученица. Если человек знает свое Дао и не следует ему, то его наказывают болезнью. Это так?

Мастер: Да, это также означает, что одна из основных причин заболеваний - наше понимание или наш ум.

Ученица: Бывают болезни, навеянные другими людьми или другими сущностями. У меня

был пациент с болезнью печени. Когда я начала его лечить, то увидела, что из его печени выходит энергетический шнур, который ведет куда-то далеко. Я попыталась понять, что

находится на другом конце шнура, и увидела лик женщины, которая умерла много лет назад. Я вступила в контакт с ней и спросила, что нужно сделать, чтоб прервать этот шнур, по которому энергия из печени моего пациента уходила к ней. Она ответила, что ей нужна энергия более высокого уровня и подойдет энергия школы Чжун Юань Чигун. Я обратилась за помощью к учителям нашей системы и увидела, что энергия стала капать этой женщине прямо в руки. Она собрала её и с довольным видом исчезла. Шнур оборвался, и энергия из печени мужчины перестала утекать наружу. Я начала лечить мужчину обычными методами Чигун. Лечение закончилось успешно.

Есть много пациентов, которых мучают сущности из других миров. С ними часто можно договориться, и они оставляют людей в покое. В моей практике это явление стало часто встречаться. Это иллюзия или правда?

Ученик: А если человек на другом конце шнура живой и с ним нельзя договориться? Что делать в таком случае? Мастер: Существуют заболевания, которые с медицинской точки зрения являются генетическими. Это означает, что их причиной, с точки зрения медицины, является

51

передача наследственной предрасположенности к этой болезни от предков. Существуют также случаи, когда пациент чувствует себя плохо, но не знает, почему. Причиной тому могут быть другие люди. Приведем пример: если два человека имели тесные взаимоотношения и потом разошлись, это может стать причиной заболевания одного из них, если другой сильно на него обижается или продолжает тосковать по нему.

Обычно при жизни дедушки и бабушки сильно любят своих внуков и после смерти продолжают так же сильно их любить. В результате связь между умершими и живым внуком остается, и внук начинает болеть, хотя ни родители, ни он сам не подозревают о причине недомогания. Сама любовь как явление хороша, но душа умерших является инь-душой в чистом и 1074 виде, а живые нуждаются и в ян-энергии. Влияние инь-энергии из потусторонних

миров губительно для живого человека. В таком случае мы используем янские методы лечения и обрываем эту связь. Классические медицинские методы лечения подобных заболеваний, как правило, приносят только временное облегчение, а потом недомогание возвращается. В некоторых случаях происходит спонтанное самоисцеление в результате исчезновения причины.

Существует еще одна причина возникновения болезней - люди сами создают свои заболевания. Вы поддерживаете с кем-то дружеские отношения, а затем в результате ссоры расстаетесь. Вы чувствуете себя виноватым и страдаете из-за этого. Чувство вины приводит к болезни. Или: после расставания с этим человеком вы думаете все время, что он на вас сердится и хочет вам навредить. Это психологическая проблема, которая также может вызвать болезнь. Неверное представление и постоянные мысли о том, что кто-то хочет нам навредить, заставляют наше сердце беспокоиться, и это является причиной болезни.

Если между людьми существует энергетическая связь, мы можем это обнаружить при помощи третьего глаза. Иногда такой связи нет, а человек сам создает свою болезнь при помощи негативных мыслей. Третьим глазом можно установить, что является причиной заболевания: сознание или некая внешняя причина. Есть много случаев, когда

52

люди считают, что у них кармические заболевания, а на самом деле они сами создали свою болезнь.

Причиной болезни могут быть также животные или другие живые существа. Если вы, например, убили какое-то животное с большой злостью или причинили ему большие страдания, после смерти его душа остается энергетически связанной с вами и приводит вас к

болезни. Иногда при диагностике третьим глазом можно видеть змею или другое существо в какой-то части тела человека.

Какие вы еще знаете причины заболеваний?

Ученик: Хочу рассказать случай из своей практики. Я обнаружил, что если один из членов семьи болеет, у его родственников также возникают какие-то заболевания, но не обязательно такого характера, как у него. Я был в другом городе, и на прием ко мне пришли мама с дочкой. Мать жаловалась, что дочь страдает неврозом и часто вырывает на себе волосы. Осмотрев ребенка, я никаких особых функциональных нарушений не обнаружил. Стал осматривать мать и увидел, что у нее большие проблемы с толстым кишечником и ей нужно срочно лечиться. Я сказал женщине об этом, но она не поверила, что дочка рвет волосы из-за ее толстого кишечника. Ей это показалось нелепым, и она ушла недовольная. Через год я снова приехал в этот город. Мне рассказали, что та женщина умерла от рака толстого кишечника. После её смерти девочка перестала рвать волосы на себе.

Мастер: Это пример того, как родители сильно связаны с детьми. Кто еще хочет рассказать про свои результаты лечения?

Ученик: Несколько лет назад ко мне обратилась племянница. Ее друг был болен псориазом, который считается практически неизлечим. Родители парня были врачами, неоднократно водили его по различным специалистам, но без результата. Я попросил фотографию парня и увидел, что псориаз был только внешним проявлением. Причина болезни уходила глубоко в историю. Во времена Ивана Грозного этот парень был опричником и участвовал в репрессировании бояр (он убил около 7 человек). Однажды на глазах у матери он убил ребенка, разбив ему голову об угол дома. Родители ребенка были старообряд-

53

цами, а они умеют хорошо концентрироваться. Со стороны матери в момент убийства был послан импульс проклятия опричнику. В моих ушах прозвучали слова: "Чтоб кровь моего ребенка жгла твое тело до седьмого колена". Это было сказано с такой силой, что и сейчас это проклятие в виде информации было вплетено в тело парня. И действительно, судя по рассказам моей племянницы, псориаз был только на тех местах тела, куда попала кровь ребенка. В момент отнятия жизни у ребенка также появилась обида на опричника. На уровне мыслеформы я собрал их троих вместе и мысленно перекачал энергию обиды и энергию проклятия обратно от парня к ребенку и к матери. Когда я все это осуществил, картина пропала. Это был сигнал, что процедура их и1082 кармического разъединения окончена.

Парня я не

видел воочию и работал только с фотографией. Два года спустя моя племянница вышла замуж за этого парня, у жениха не было никаких следов псориаза. Я ортодоксальный врач и до этого случая относился с недоверием к таким методам лечения, а в этот раз решил попробовать и получил хороший результат.

Мастер: Когда мы диагностируем и лечим, нам необходимо основываться на трехмерной структуре 27 уровней миров. Причины заболеваний разделяются на 27 уровней и раскладываются еще в трех направлениях: материя, энергия, дух. Как целители вы должны докапываться до первопричины каждой болезни. Иногда первоначальная причина исчезает, но она порождает другую причину, которая приводит к болезни. Приступая к лечению пациента, необходимо такую связь обнаружить. В виде примера приведем простуду. Когда погода меняется, дует холодный ветер, и люди часто простужаются. В результате охлаждения возникает болезнь. Человек ощущает холод по всему телу, его бьет озноб. Вы чувствуете холод, который пришел извне, и вам необходимо тепло одеться или пойти в более теплое место, чтобы согреться или выпить горячего чая. Если вы не предпринимаете никаких мер предосторожности, через три дня у вас возникает лихорадка и вы уже не можете использовать тот же метод, что и три дня назад, когда воздействие холода еще не вызвало

реакцию в вашем теле. Сейчас необходимо

54

снижать температуру, а для этого нужно охлаждать тело, то есть использовать, наоборот, методы холода.

При лечении хронических заболеваний необходимо найти первопричину болезней. Часто она приводит к информационным источникам. Обычно информация или дух вызывают такое заболевание. Например, депрессия может носить информационный характер, т. е. причиной ее возникновения может быть влияние других людей, а также проблема собственных отрицательных эмоций. Обычно люди, которые страдают от болезней почек, являются очень тревожными. Они все время чего-то боятся. Если человек болеет, значит уровень его энергии очень низкий, а это значит уровень духа тоже и низкий, и это влечет за собой состояние депрессии. Многие другие физические болезни также имеют информационную или энергетическую причину. Например, язва желудка медикаментозно полностью не излечивается, поскольку у этой болезни есть духовная причина. У таких людей в душе всегда тревога. Если человек постоянно беспокоен, то болезнь никогда не проходит. Самые хорошие лекарства помогают только на короткий период времени.

Я знаю, что около 40% болезней имеют энергетическую причину, а 60% - информационную. Часто такие болезни непонятно, как лечить. Мы уже говорили неоднократно, что человек, как и любые другие существа, имеет три составляющие: тело, энергию и дух. В этом году я включил вам канал трансцендентальной энергии, чтобы вы могли развиваться и лечить своих пациентов более эффективно. На следующий год на пятом международном ретрите в Шаолине мы будем учиться интенсивно использовать материальный уровень для лечения различных заболеваний - это травы, магнитное и электрическое поле, световая энергия. Но теория использования этих методов отличается от их применения в традиционной медицине. Например, если мы используем для лечения травы, то рассматриваем их как живые существа, имеющие также три уровня: физический, энергетический и духовный. И все три составляющие травы воздействуют на эти же три составляющие человека. Но срок их использования очень короткий. Информационная составляющая у большинства трав

55

работает от десяти дней до месяца. Позже трава теряет ее и не дает нужного эффекта.

Используя информацию, содержащуюся в растениях, можно лечить даже наследственные заболевания. Энергетическая составляющая трав сохраняется чуть дольше информационной (1-2 месяца).

Травы, используемые в современной медицине, часто собираются, хранятся и применяются неправильно, а потому теряют энергетическую и информационную составляющие. Остается только физическая, от применения которой толку мало. Правильное использование трав может привести к хорошим результатам в лечении многих болезней. В древности знания об этом имелись и при помощи трав лечили быстро и эффективно. Сейчас этими секретами владеют только единицы. Обычные химические лекарства не имеют энергетической или информационной составляющей и воздействуют только на физическое тело, часто давая нежелательные побочные эффекты. В этом году я собираюсь контактировать со многими травниками и получить у них информацию по лечению растениями.

Посмотрев на траву третьим глазом, легко отличить живую (содержащую энергию и информацию) от мертвой. Трава, в которой есть энергия, излучает свет. Если съесть такую траву, энергия начинает двигаться по телу, выполняя определенную работу. В китайских рецептах часто используются также насекомые, рептилии, ящерицы. Мы должны использовать для лечения и свойства ума животных. В следующем году будем больше говорить на эту тему.

Перед лечением вы должны проводить тщательную диагностику, просмотреть все три

составляющие, найти действительную причину болезни и работать с ней. Пациент, обращаясь к вам, хочет, чтобы вы решили его конкретную проблему и избавили его от страданий. Приведем такой пример: при обследовании третьим глазом вы обнаруживаете, что пациент десять лет назад сильно поссорился с матерью и она энергетически ударила его. С тех пор пациент страдает головной болью. Однако не ссора является непосредственной причиной возникновения головной боли, а злость, которую мать направила на сына. Это и произвело изменения в физическом теле пациента. Как нужно действовать в таком случае? Во-первых, снимите болевой

56

синдром. Во-вторых, уберите чужеродные эмоции, которые * вызывают болезнь, то есть добейтесь того, чтобы злость матери вышла из тела сына. Если это удастся сделать, головная боль уходит и никогда не возвращается.

Даже если ваш третий глаз еще не открыт, вы имеете достаточно знаний и мудрости, чтобы понять, в чем причина болезни. Если вы не уверены, что именно вызвало заболевание, можно работать мантрами и производить длительное энергетическое воздействие, чтобы излечить болезнь. Иногда причина болезни может оказаться и1085 неожиданно простой. Например, у пациента сильная головная боль. Вы тщательно его осматривайте во всех трех направлениях, но никаких отклонений не обнаруживаете. При расспросах выясняется, что он не ел три дня и голод является причиной его мигрени. Я считаю, что мудрость даже важнее, чем третий глаз. Правильное понимание того, что происходит, очень важно. Часто бывает и такое: у цели-теля открыт третий глаз, он видит какие-то образы, но не может их правильно интерпретировать, потому что ему не хватает мудрости и понимания. А при наличии мудрости можно использовать и обычные методы диагностики и с их помощью легко находить причину болезней.

В китайской медицине существуют четыре типа диагностирования: через вопросы, через пальпацию, по пульсу и по запаху. В западной медицине еще больше методов диагностики, но самый надежный и эффективный - это использование третьего глаза. Когда работает третий глаз, мы сразу видим всю картину: движение энергии и заблокированные участки, взаимосвязь и причину заболевания. Это прямой метод. Любые другие методы - косвенные. Вы изучили на первой ступени диагностику ладонями, на второй - диагностику телом. На третьей ступени - третьим глазом. Еще есть диагностирование вторым сердцем. Когда оно работает, вы сразу чувствуете, что у больного не в порядке. В этом случае сразу включается и информационная составляющая, и вы точно знаете, что с пациентом.

Ученик: Как избавляться от ненужных мыслей?

Мастер: Нужно практиковать упражнение большое дерево и динамические упражнения.

57

ПРОИСХОДЯЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Не пугайтесь боли, это признак того, что в вас идет работа. Боли во всем теле и в костях - это признак изменений. В результате воздействия трансцендентальной энергии в вашем теле будут происходить изменения даже на клеточном уровне. Идет также трансформация спинного и костного мозга. Если энергия достаточно сильна, она движется по всему телу и вы ощущаете сильное нагревание и боль в проблемных местах. Люди, у которых были переломы, в течение нескольких дней могут ощущать дискомфорт, а потом и и1073 боль в поврежденных участках тела. Ее нужно перетерпеть.

Сильные сердцебиения во время практики означают, что тело входит в состояние спокойствия и сердце перестраивается на другой режим работы. Позже, после некоторого времени, когда энергия начнет сильнее и лучше протекать по телу, сердце успокоится и вы его не будете слышать. В начале практики, как правило, сердце и легкие работают очень активно. Для чего легкие включаются в этот процесс? Для того, чтобы циркуляция крови по

телу происходила более эффективно. Если легкие не участвуют в процессе, то циркуляция крови происходит только за счет сердца, а этого мало. Учащение дыхания означает также, что устанавливается связь между сердцем и легкими. На начальном этапе практики все должно пройти через эти ощущения.

Мы изучили пока два вида практики: один связан с центральным каналом чжун-май, который используется для выхода души, другой - с каналом трансцендентальной энергии. Вчера Егор и Юля, профессиональные врачи, подтвердили мне, что, исходя из анатомического строения человеческого тела, внутри спинного мозга действительно имеется красная линия. Доктор из Сизтла это также подтвердил, но добавил, что с научной точки зрения функция этой линии непонятна. Помните, я раньше рассказывал вам, как мой учитель показал мне картинку, связанную с устройством человеческого организма. Учитель сказал, что центр трансцендентальной энергии и красная линия являются корнем человеческой жизни. Зарождение жизни в чреве матери тоже начинается с

58

этой линии. Она связана и с продолжительностью человеческого существования. Когда человеческое тело теряет возможность использования трансцендентальной энергии, оно умирает. Если стимулировать эту линию, она укрепляется, что ведет к увеличению продолжительности жизни. Эта практика отличается от обычной энергетической практики. Ее нужно проводить более осторожно и осознанно. Во-первых, ею нельзя заниматься без руководства учителя. Я в первый же день открыл вам канал трансцендентальной энергии для более интенсивной работы. У непрaktикующих он тоже работает, но намного слабее. В этой практике тщательно нужно соблюдать рекомендации учителя и заниматься ею в тихом спокойном месте, где вас никто не побеспокоит по крайней мере в течение часа. Нельзя резко прерываться во время практики, когда вы работаете с красной линией, это может привести к непредсказуемым последствиям. Занятия без учителя также могут привести к плачевным результатам, таким, как потеря контроля над собой, сумасшествие, и даже к смерти. Наши глаза напрямую связаны с центром трансцендентальной энергии, поэтому во время практики происходят изменения с глазами, происходит расфокусировка зрения. Ее не нужно пугаться, это временное явление.

Обычные люди рождаются, растут, взрослеют, потом стареют и умирают. Этот процесс неизбежен для всех непрaktикующих. При правильной практике Чжун Юань Чигун, движение начинает происходить в обратную сторону: из состояния болезни и старости человек может вернуться в молодость и надолго продлить свою жизнь. Это как бы напоминание о том, что у нас есть высокие цели. У многих практикующих трансцендентальную энергию ощущения очень похожие. Во время практики тело как бы уменьшается (или увеличивается), а потом совсем пропадает и остается только ощущение красной линии. Если линия каким-то образом меняется, то и ощущения меняются. Ваши ощущения могут быть также связаны с различными частями тела. После окончания практики трансцендентальной энергии у вас остается такое чувство, будто с вами провели энергетическое лечение: вам не

59

хочется разговаривать, двигаться и думать, вы ощущаете себя усталыми и ваше тело нуждается в отдыхе. Такой отдых необходим для того, чтобы начавшиеся во время практики изменения происходили до конца. Вот почему в Древние времена после двухдневного обучения обычно практикующие в течение недели хранили молчание (нужно дать возможность энергии изменить вас, а не растративать ее на болтовню), лежали и много спали. Изменения полностью занимают обычно две недели, после этого вы чувствуете, что помолодели и у вас стало в 1085 раз больше энергии, чем раньше.

У многих практикующих трансцендентальную энергию также изменяются ум и мышление.

Сильно расширяется сознание, иногда со стороны это может казаться странным. В чем выражается эта странность? Это выход за рамки социальных стандартов. Например, практикующий трансцендентальную энергию может прямо заявить кому-то: вы совершили плохие поступки, вы думаете, что никто об этом не знает, но мне известно, и я всем об этом скажу. Ученик: Можно контролировать это состояние? Мастер: Да, можно, если постараться, но есть некоторые практикующие, которые не хотят себя контролировать и этим создают себе своеобразную репутацию. Если практикующий не имеет недостаточно высокий интеллектуальный уровень, то он не поймет, как правильно практиковать трансцендентальную энергию. Нужно чувствовать разницу между "смотреть на" и "думать о". Если думать о затылочной части головы, туда приходит много другой энергии кроме трансцендентальной, и могут появиться проблемы. В этот процесс не нужно включать ум. На линию трансцендентальной энергии нужно смотреть, но не думать о ней, не концентрироваться на ней и не представлять ее. Обязательно нужно отметить, что существует большая разница между обычной энергией и трансцендентальной. Одна из особенностей трансцендентальной энергии в том, что ее не нужно концентрировать после практики в определенной части тела.

Если мы занимаемся центральным каналом и соединением через него трех даньтяней, это совсем другая практика и другой подход. В практике центрального канала

60

мы придерживаемся линии цзин-чи-шень, а трансцендентальная энергия - совершенно другой вид энергии. Чи - это энергия света, а шень - это дух. В природе существуют три вида энергии: энергия тумана, энергия света и трансцендентальная энергия. Дух шень связан напрямую с трансцендентальной энергией, но это не одно и то же, так же как цзин и энергия тумана - не одно и то же. Но это очень сложная материя, и о ней мы поговорим позже, когда в результате практики возрастут ваша мудрость и ваше понимание. Для более глубокого понимания этих вещей приведем такие примеры: если энергия находится в области почек, то мы говорим, что это почечная энергия, а если в области печени - печеночная. Мы даем различный окрас энергии, исходя из анатомического аспекта. Известно, что существуют три типа воды: обыкновенная, тяжелая и сверхтяжелая. Можно классифицировать воду и по другим признакам: чистая, природная, дистиллированная и др.

Круг У-син (пять элементов) связан с энергией света. Пять важных систем органов человека напрямую связаны и функционируют по кругу У-син. Органы обычно работают на световой энергии, и каждый из них имеет свой цвет. Еще нет достаточно веского научного объяснения, почему каждый орган имеет именно этот цвет, а не другой. Но известно, что, когда в каком-либо органе слишком много энергии, то, используя круг У-син, ее можно перекачать в другой орган и улучшить его функцию.

Если некий вирус разрушает линию трансцендентальной энергии, то у человека возникают большие проблемы с иммунной системой. Вирус СПИДа как раз так и действует, он разрушает эту линию. Если поработать с ВИЧ-больными и восстановить им линию трансцендентальной энергии, то они могут выздороветь. Попробуйте, у вас должны получиться хорошие результаты.

61

О СОСТОЯНИИ БИГУ

Некоторые из вас уже более пяти дней практикуют без еды и питья. Этот метод по-китайски называется ши-чи (без еды, питаться только энергией), а состояние, в которое входит практикующий, называется бигу. В древние времена условия жизни были плохими, не хватало еды, а людям надо было выжить. Поэтому возникла практика ши-чи. Древние практикующие открыли, что человек может жить очень долго без еды и воды, причем это не вредит организму. Было обнаружено также, что входить в состояние бигу очень полезно для

практики, поскольку тело и ум приходят быстрее в состояние покоя. Для того, чтобы получить результат в глубокой практике, нужно прийти в состояние паузы, когда почти все процессы в организме (даже метаболизм) сильно замедляются или останавливаются. Если в вашем желудке много еды, то, как мы говорили и1088 раньше, все ваши органы работают в полную

силу, и это не дает уму успокоиться. Необходимость ходить в туалет, дышать, есть и т. п. мешает вхождению в паузу.

К состоянию бигу приближаются постепенно, в результате длительной практики. Вам должно быть комфортно, вы не должны мучиться от голода и жажды, поскольку в таком случае ваш ум становится еще более беспокойным. Обычно только в первые три дня человек чувствует небольшой голод и легкую слабость, а потом неприятные ощущения проходят и состояние улучшается. Если по истечении пяти дней вы все еще ощущаете слабость и головные боли, надо съесть немного овощей или фруктов и употребить немного соли. Сейчас очень жарко, вы обильно потеете, особенно когда ходите в горы, и соль выводится из организма. Для хорошего самочувствия необходимо восстановить ее потери.

Даже при успешной практике, когда вы достигли состояния глубокой тишины, если необходимо подниматься в горы или производить определенную работу, ум включается и требует энергии. Поэтому может появиться чувство голода. Пребывая в состоянии бигу, нужно находиться большее количество времени в тишине, разговаривать мало и вести себя тихо. Используйте бигу, чтобы

62

прийти в состояние глубокого покоя. В этом состоянии ум, тело и энергия меняются очень быстро. Этот метод также развивает мудрость. Вы должны сами научиться оценивать свое состояние и попытаться понять, что с вами происходит. Если вы чувствуете себя плохо, лучше что-то съесть, а потом снова пытаться войти в состояние бигу.

Вы должны научиться слушать себя. В результате голода ваше тело очищается, открываются многие каналы. Если тело достаточно чистое и чувствует себя хорошо, вы легче можете получать информацию из внешнего мира. Если полученная информация побуждает вас практиковать, значит она правильная. Правильная информация не мешает практике, а способствует ей. Это основной критерий оценки получаемой вами информации.

ЭТАПЫ И ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

Во время практики, особенно у начинающих, часто появляются иллюзии. Практикующий видит различные картинки, и1089 слышит голоса, и это оказывается интересным и увлекательным,

но отнимает много энергии, времени и не способствует духовному росту. Не нужно обращать внимание на все, что появляется перед вами или слышится вам, нужно практиковать дальше. Все практикующие проходят через период иллюзий и доходят до периода пустоты. В этот период мы ничего не видим и не слышим, нас окружают пустота и тишина и кажется, что все остановилось, поскольку с нами ничего не происходит. Мы думаем, что стоим на месте. Но это не так, развитие продолжается. Наступает момент, когда период пустоты заканчивается, и мы входим в третий период практики -опять начинаем видеть и слышать, и на этот раз это реальные вещи. С нами вступают в контакт реальные существа из других миров, и мы получаем правдивую информацию.

Вернемся к периоду иллюзий, в котором находится большинство из вас. В этот период можно заболеть разными духовными болезнями. Жадность - одна из них. Если до этого у вас была предрасположенность к жадности, она обязательно проявится и будет сильно возрастать в этот

63

период. Или к вам может прийти информация, что вы лучше всех в этом мире, -

своеобразный тест на эгоизм. Это может происходить в хитрой или внушающей доверие форме. Например, к вам может явиться кто-то из святых или сам Христос (если вы христианин), или Будда (если вы буддист) и сообщить информацию об исключительности ваших качеств и вашей личности. Такой тест обычно проходят все духовные искатели, и многие на этом попадают. Находящемуся в периоде иллюзий практикующему сообщают, например, что он стал святым или даже Богом, Христом, или еще каким-нибудь выдающимся духом, и он начинает верить, что это правда. На самом деле у него может быть множество недостатков, которые он не осознает, будучи в плену собственных иллюзий. В период иллюзий к вам также может прийти информация, что вы будете самым богатым человеком в мире. Вам могут показать, сколько у вас будет добра и денег. Верить этому не следует, зная, что каждого испытывают в соответствии с его слабостями. Тот, кто начинает жить в соответствии с этой информацией, застрянет надолго в периоде иллюзий и наделает ошибок,

которые потом трудно будет исправить. Если вам сообщили, что вы можете стать очень богатым человеком, и рассказали, как заработать большие деньги, то это тоже испытание. Если вы бросаете практику и начинаете делать деньги, то действительно можете сильно разбогатеть, но после у вас начнутся большие проблемы, поскольку вы не прошли тест на жадность.

Существует еще множество тестов, которым вас могут подвергать, но вы всегда должны помнить, что ваша цель - это продвижение в практике, то есть духовный рост, приобретение мудрости, а также оказание помощи другим существам. Вы должны больше практиковать. Использование энергии и знаний, наработанных во время практики, в целях наживы обычно наказуемо.

Я хочу привести пример из личной жизни. В 1993 году у меня уже было много необычных способностей. Я мог предвидеть, что произойдет на бирже ценных бумаг, какие акции поднимутся в цене, и как долго они будут держаться на этом уровне, а какие упадут и до какой цены. Один бизнесмен из экономически свободной зоны услышал о моих способностях и решил меня проверить. Он тестировал

64

меня каждый день в течение двух недель. Результаты превзошли все ожидания - я ни разу не ошибся, а это не укладывается ни в какие рамки теории вероятностей. Бизнесмен мне поверил и по моему совету инвестировал большие деньги в акции, которые, в соответствии с моими прогнозами, должны были вырасти в цене. Но на этот раз я ошибся, и мы проиграли. В тот момент мы оба не могли понять, почему так случилось. Я чувствовал себя плохо, поскольку по моей вине были потеряны большие деньги. Ночью я глубоко медитировал и наконец понял, почему так произошло. Я пообщался со своим учителем, и он сказал: "У тебя есть эта мудрость не для того, чтобы брать деньги у других, а чтобы создавать что-то свое". В процессе практики мы должны ясно понимать, что для нас плохо, а что хорошо, что мы будем делать, а что нет. Я хочу предостеречь вас от таких ошибок. Попадающий в такие ловушки не достигнет конечного результата практики. Начиная практику, мы должны четко представлять свою собственную цель. Если во время практики кто-то подсказывает нам другую цель, идущую вразрез с нашей изначальной целью, не нужно такому воздействию поддаваться. В мире много практикующих разные духовные системы, но большинство из них так и не могут пройти через период иллюзий и застревают в нем. Не забывайте об этом. Существуют два типа практикующих: 1) настоящие практикующие, их цель - духовное развитие; 2) лжепрактикующие, которые хотят только материальных благ или здоровья, то есть чего-то для обычной жизни. Результаты практики зависят от чистоты и высоты поставленной цели. Если она не очень чиста, человек редко добивается результатов. Обычно желаемый результат отсутствует, и практикующие начинают обвинять в этом учителя.

Нужно помнить, что во Вселенной существует закон: каждому воздается в соответствии с тем, что он сделал. Если вы в своей жизни сделали много хорошего для других, вы получаете вознаграждение. Если же вы совершили много плохих поступков, то за это зло вы зло же получите. В китайском языке на эту тему существует поговорка: "Если вы сажаете арбузы, то собираете тоже арбузы, а если бобы

65

-то бобы и получаете". Это универсальный закон, его нельзя обойти. Некоторые рассуждают так: "Есть люди, которые сделали много плохого другим, но с ними пока ничего не произошло. Живут и здравствуют, продолжая творить беззакония". Не торопитесь так рассуждать - всему свое время. Они обязательно получают по заслугам, просто еще не настал нужный момент. Сейчас, в начале третьего тысячелетия, события происходят очень быстро. Люди, которые творили зло, получают за него заслуженную кару. В древние времена на это уходило 20-30 лет, а сейчас около двух, а то и меньше. Бывают редкие исключения, когда возмездие за зло откладывается на потом из определенных соображений вышестоящих инстанций, но это не означает, что аннулируется действие вселенского закона "каждому по заслугам".

Как практикующие вы должны совершать только хорошие поступки с целью увеличения вашего Дэ. Иногда вы и1074 в качестве испытания будете встречаться и в реальной жизни с ситуациями, которые будут вызывать у вас трудности. Например, вы хорошо практикуете, делаете добрые дела, качество вашей жизни улучшается и вы довольны, но однажды появляется бандит, который в очень грубой форме требует у вас деньги. Что вы должны делать? Отдайте деньги, если они у вас есть. Скажите бандиту: "Смотри, что у меня есть, и выбирай. Бери все, что тебе нужно". Если вы так поступите, то через некоторое время получите все обратно.

Можно задаться следующим вопросом: почему именно к вам пришли и у вас потребовали деньги? Может быть, вы кому-то были должны, но об этом не знаете? Хорошо подумайте, кому и что вы должны, и постарайтесь со всеми рассчитаться. Это также может быть испытанием для вашего сердца. Материальная потеря - это большой удар для сердца жадного человека. Это проверка на привязанность к материальным благам, и можно считать, что вы ее прошли, если вы с ними расстаетесь без эмоций. Можно терять деньги и богатства, но не теряйте при этом голову. Если у вас есть голова на плечах, то вы поймете, как правильно поступать в любой ситуации. Как практикующие вы должны понимать, что все, что находится за пределами тела, можно потерять, поскольку по большому счету это вам

66

не принадлежит, но не теряйте голову. В любой ситуации нужно сохранять ум спокойным.

Есть вопросы?

СНОВА ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Ученик: Что будет, если установить и держать связь трансцендентального центра с одним из своих органов?

Мастер: Не следует так делать. Практикуя, мы просто смотрим на линию, но не нужно думать о ее соединении с каким-либо органом. Связь между органами осуществляется за счет световой энергии. Энергия разных органов разного цвета. Центр световой энергии - это чжун даньтянь, и из него питаются все наши органы и системы. А трансцендентальная энергия отвечает за продолжительность жизни человека. Егор, нейрофизиолог, подтвердил, что, прежде чем появляется жизнь в теле, возникает эта линия. Он сказал, что при оплодотворении яйцеклетки получают две клетки, потом они делятся на и1095 четыре. Они продолжают делиться, и получается маленький шарик, который постепенно превращается в эллипсоид. Он похож на огурец, полый внутри и весь в складках. Это эмбрион, у которого пока нет конечностей. Одна из складок образует трубку центральной нервной системы. Из ее

клеток потом образуется спинной мозг. А вначале существует только трубка и в том месте, где будет мозг, образуются пузыри. Спинномозговой канал - это остатки вышеупомянутой трубки. Егор сказал, что показанное мне учителем на картинке (мозг и красная линия) полностью совпадает с данными эмбриологии.

Ученик: Когда мы занимаемся самолечением трансцендентальной энергией, то есть кладем руку на орган и сообщаем ему эту энергию, как она помогает его лечить, если органы функционируют на световой энергии?

Мастер: Трансцендентальная энергия помогает нарастать всем видам энергии, в том числе световой. Это факт, я в этом убедился эмпирически. Если я, например, сообщаю ее печени, то печень становится все зеленее, хотя я туда не сообщаю зеленую световую энергию. До того, как мы стали ее практиковать, при лечении органов давали каждому свой цвет, представляя его: печени - зеленый, сердцу

67

- красный. А сейчас мы не задумываемся о цвете, просто даем органу эту энергию, и орган получает то, что ему нужно. Это лечение намного эффективнее, чем лечение световой энергией. Эти факты из практики пока не имеют научного объяснения. На мой взгляд, трансцендентальная энергия является энергией жизни, и, когда мы ее даем органам, они могут производить собственную энергию в необходимых количествах.

Все внутренние органы имеют проекции на спине в виде точки. При язве желудка у человека на спине есть точка, в которой он чувствует сильную боль. Эту точку можно увидеть третьим глазом, она того же цвета, что и больной орган. В этом случае точка на спине желтовато-песочного цвета, как и желудочно-кишечный тракт. Если в желудочно-кишечном тракте имеются проблемы, то желтый цвет имеет грязный оттенок. Если посмотреть третьим глазом, то точка на спине тоже грязно-желтого цвета. Можно положить палец на эту точку и через него давать трансцендентальную энергию, чтобы она попадала в больной желудок, оздоравливая его. Таким образом можно работать с любым органом. Но для этого нужно знать анатомию и выход точек органов на поверхность тела в соответствии с китайской медициной.

Ученик: Лучше сообщать трансцендентальную энергию через точку, чем напрямую органу?

Мастер: Зависит от конкретного случая. Можно работать через точку, а можно и напрямую с органом. Но это два разных эффекта. Можно лечить желудок спереди, а через некоторое время - через точку на спине. Если нужно, чтобы боль исчезла сначала в спине, мы даем энергию в точку на спине. Если желудок переполнен, его легче лечить через рефлекторные точки. Выбор пути сообщения энергии зависит и от причины, которая вызвала болезнь. Если причиной болезни желудка являются отрицательные эмоции, то лучше лечить через рефлекторные точки на спине.

Ученик: А какую роль играет энергия тумана?

Мастер: Это хороший вопрос, нужно выяснить все очень подробно насчет энергии. На первой ступени мы работали с нижним даньтянем, то есть с океаном чи. Эту энергию мы получаем из еды, и она накапливается в

68

нижнем даньтяне в виде тумана. Энергию тумана можно также получать от гор, деревьев и других внешних объектов. Необходимо немного практики, и человек может получать эту энергию и управлять ей, используя свой ум. Такая энергия легче всего контролируется нашим умом. Достаточно подумать о том, что вы в данный момент набираете энергию тумана, и она сама к вам приходит.

Можно классифицировать энергию по трем категориям в соответствии с ее качествами.

Энергия тумана самая тяжелая, энергия света легче, а трансцендентальная - самая легкая.

Еще можно провести классификацию следующим образом: энергия тумана - это инь-энергия,

световая - это сбалансированная энергия, трансцендентальная - ян-энергия в чистом виде.

Ученица: В каком месте тела находится пренатальная энергия юань-цзин?

Мастер: На первой ступени мы работаем с нижним даньтянем, мы преобразуем сперму в энергию чи. Мы преобразуем и1074 в чи не только сперму, но и все то, что попадает в наш кишечник от продуктов питания. Этот процесс означает трансформацию грубой энергии цзин в энергию тумана. Энергия, которая накапливается в нижнем даньтяне, - это энергия тумана. А цзин - это грубая энергия, которая содержится в сперме и в разных материальных продуктах. В нашем мозгу существует девять разных слоев, связанных с пониманием. Практикуя, мы поднимаем энергию по центральному каналу и по каналу трансцендентальной энергии в наш мозг. Под воздействием энергии каждый из девяти слоев открывается по очереди, и наше понимание различных явлений и вещей возрастает.

Ученик: Во время практики мы работаем с нижней, средней и верхней частью тела; есть ли какая-нибудь разница между энергией этих частей?

Мастер: Сен-жао больше принадлежит к системе каналов, это не физический орган, это название функции. Энергия, которая течет по каналам, является энергией тумана. А в органах находится энергия света. Когда каналы соединены с органами, по каналам также начинает течь энергия света. Но если энергия света течет по каналам, это приводит к болезням. У здоровых людей только энергия

69

тумана течет по каналам, а энергия света локализована в органах. Например, если красная энергия сердца направляется к спине, скорее всего, там возникнет болезнь, и спина будет болеть. В нашем теле энергия тумана, световая и трансцендентальная имеют разные функции. Я думаю, что нашему телу нужна энергия тумана для того, чтобы оно могло функционировать как материальное тело. Другими словами, энергия тумана питает наш организм.

Ученик: У меня уже несколько дней болят грудь и спина, больно дышать. Что вы можете сказать об этом?

Мастер (смотрит ученика третьим глазом): Это желчный пузырь.

Другой ученик: Считается, что мы продвинутые, поскольку практикуем уже несколько лет. Но, может быть, у нас что-то недоработано по первой или по второй ступени? Как определить и как исправить?

Мастер: Мы потратили определенное количество времени, чтобы поработать по первой и второй ступеням, мы выучили все упражнения. А теперь пересмотрим эти упражнения с точки зрения трансцендентальной энергии.

Ученик: Можно ли управлять энергией тумана через трансцендентальную энергию?

Мастер: Мы не можем энергией контролировать энергию. Такой контроль можно осуществить только через мозг. В нашем теле содержатся все три уровня энергии: тумана, света и трансцендентальная, но нельзя сказать, что один вид энергии производит другой. Если печень больна и там нет зеленой энергии, можно дать ей трансцендентальную энергию, и через полчаса она превратится в зеленую энергию печени. Эта энергия улучшит работу печени и выработает зеленую энергию. Трансцендентальной энергией мы обычно воздействуем на физическое тело, и оно улучшает свое функционирование.

Ученик: Какую роль играет каждый вид энергии в открытии третьего глаза?

Мастер: Третий глаз работает на световой энергии. Мы поднимаем энергию по центральному каналу и, когда она доходит до третьего глаза, видим световые вспышки.

Ученик: Дают ли фрукты энергию?

Мастер: Фрукты дают энергию тумана, как и вся еда.

70

Ученик: Световую энергию дает нам дерево по второй и третьей ступени?

Мастер: Дерево дает световую и энергию тумана.

Ученица: Если практиковать на уровне нижнего даньтяня до жара и боли, можно ли превращать энергию тумана в световую?

Мастер: Нужно понять смысл того, что человек состоит из трех составляющих: материи, энергии и духа. Когда мы практикуем нижний даньтянь, мы изменяем цзин в чи, превращаем материю в энергию. А энергия, или чи, означает, что в ней содержится одновременно все три вида энергии, то есть три уровня: туман, свет и трансцендентальная энергия. Цзин - это материя, способная превратиться в любой вид энергии. При практике нижнего даньтяня имеет место превращение пищи в чи, в энергию. Ощущение жара в нижнем даньтяне означает, что там накопилось много энергии. При дальнейшей практике тепло превращается в огонь. Ощущение огня говорит о том, что в вашем даньтяне производится энергия света. Когда появляется жар, это означает, что там производится энергия света. При ощущении огня в нижнем даньтяне мы должны поднимать энергию вверх, чтобы развивать функции мозга. Это очень важно. Когда мы занимаемся по второй ступени и поднимаем энергию из нижнего даньтяня в средний, мы тем самым строим путь для выхода души. Мы также соединяем энергию тумана с энергией света, и они перемешиваются. Но, перемешиваясь, эти два вида энергии продолжают существовать независимо, каждый сам по себе. На китайском языке это звучит так: мы превращаем материальные вещи в энергию и используем эту энергию, чтобы развивать наш дух. Но при этом ничего не говорится о том, как превращать энергию тумана в световую, а световую в трансцендентальную.

Ученик: Что вы можете рассказать о фалонгуне в Китае?

Мастер: Я не знаю подробностей, и вам это не нужно. Да, вот еще что. Володя мне сказал, что в зале принца Кимнары в Шаолинском монастыре у Ху-фа монастыря есть два пучка, спускающихся сверху на его голову: один ведет к точке Бай-хуэй, а другой - к центру трансцендентальной

71

энергии. Интересно, я раньше этого не замечал. Во время практики трансцендентальной энергии желательно держать спину прямой, но это не так важно, как при практике центрального канала. Потом, после отъезда из Шаолиня, вы будете практиковать самостоятельно. Вы должны научиться входить в состояние покоя на более длительное время, чтобы изменения успевали происходить в вашем теле и уме.

О ПОНИМАНИИ В ПРАКТИКЕ

Как мы уже говорили, существует три уровня (или вида) энергии: энергия тумана, света и трансцендентальная. Я знаю по своему опыту, что они различные и ведут себя по-разному. До настоящего момента не существует возможности научного доказательства их существования. Но их можно видеть, чувствовать и использовать в различных целях; для научного доказательства необходимо использовать оборудование. Только на основе оборудования научный мир принимает доказательства. В научных кругах принято не верить себе, но доверять показаниям приборов.

Ученик: Когда я лечу пациентов, как я могу контролировать, какую энергию им даю?

Мастер: Энергия контролируется нашим умом (нашими образами и представлениями). Если мы думаем про энергию тумана, то мы ее и даем пациенту, если думаем про свет, даем свет, и т.д.

Ученик: Когда мы делаем дерево по третьей ступени, то мы выводим своего двойника. Как это работает?

Мастер: В целом теория того, как заниматься на третьей ступени, - это совсем другая тема и другая практика. Для лучшего понимания приведу такой пример: если вы практикуете, чтобы научиться перемещать тело в пространстве, вам необходимо уметь использовать мантры и символы; поскольку вы это умеете делать еще недостаточно хорошо, существа более

высокого уровня вам помогают. Метод передвижения тела в пространстве (даже сквозь преграды) существует с древних времен, но его существование невозможно доказать. Почему? Потому что его использование зависит не только от вас, но и от других существ. Я сам еще не до конца понял, в чем состоит

72

конечная цель этой практики. Для наглядности приведу еще один пример из своей жизни. Когда мой первый учитель узнала, что я не девочка, а мальчик, она передала меня на обучение своему брату. Он меня начал обучать по-своему. Как-то он поместил меня в темную комнату и велел непрерывно произносить длинную мантру, которую предварительно я выучил наизусть. Пока я читал мантру, учитель чертил какие-то непонятные символы. Мне перед этим он не объяснил, зачем это я делаю и для чего это нужно. Учитель сказал только, что нужно произносить мантру и делать, что он велел, без объяснений. Но я сам знал, что мантра необходима для того, чтобы держать ум в тишине. Я занимался этой практикой довольно долго. В один из дней, когда мой ум стал очень тихим и спокойным, я неожиданно увидел перед собой световую дыру. В середине этой дыры была пустота. Я почувствовал, что какая-то сила толкает меня, и я прошел сквозь этот свет. Видение исчезло, и я обнаружил, что прошел сквозь стену. Я удивленно оглянулся и увидел, что нахожусь на улице. Тогда учитель подошел ко мне и сказал: "Видишь, зачем нужна была эта практика?"

После этого случая я довольно долго не занимался этой практикой. Но однажды, сидя в туалете, я подумал и 1086 об этом упражнении, передо мной опять появился белый свет, и я оказался

на улице. В тот период я много занимался, но в комнате у меня не получалось прохождение сквозь стены. Однако после этого случая я окончательно понял, что могу проходить через препятствия.

В 1989 году в Пекине проходила конференция по вопросам развития интеллекта и способностей учащихся. Конференция проходила в одной из школ. После окончания конференции меня пригласили продемонстрировать показательную программу. Среди присутствовавших было много известных людей: журналисты из известных газет и журналов, корреспонденты радио и телевидения, научные работники и президент ассоциации Чигун Китая. Меня попросили продиагностировать третьим глазом, на сцену вышел журналист из китайской газеты "Здоровье". Он стал достаточно далеко от меня, а я ему рассказал об его проблемах со здоровьем. Он с моими диагнозами согласился.

73

Вторая часть программы состояла в том, чтобы кто-то назвал имя незнакомого мне человека, а я должен был сказать, где он находится сейчас. Журналист с радио, который написал много книг о мастерах Чигун, назвал какое-то имя. Я ответил, что этот человек живет на юге Китая в небольшом городке, его дом белого цвета. Я рассказал еще много других подробностей, и все оказалось правильным.

В третьей части программы меня связали веревками, а я должен был освободиться и телепортироваться в другое место сцены. Процесс перемещения хотели заснять на видеокамеру. Через пятнадцать минут я оказался в другом конце сцены, но не точно в том месте, где я должен был оказаться по предварительной договоренности. Поскольку все смотрели на то место, куда я должен был переместиться, там оказалось слишком много света, он закрыл для меня пространство, и я не смог туда попасть и оказался рядом. Это был последний раз, когда я демонстрировал свои способности широкой аудитории. Я тогда сослужил себе очень плохую службу. Президент ассоциации Чигун Китая высоко оценил мои способности и попросил занести меня в список людей с особыми способностями. Еще много историй и 1086 обо мне рассказал им мой знакомый, который был также специалистом в области

развития особых способностей и интеллекта человека. Набежали журналисты и стали меня расспрашивать, они хотели написать обо мне статьи в газеты и журналы.

Позже, когда я хотел поехать за границу и обратился в полицию, чтобы мне выдали загранпаспорт, мне сказали, что не могут этого сделать, поскольку я числюсь в особом списке, таких людей за пределы Китая не выпускают. Пришлось отказаться от поездки. Когда я задумал поехать в Россию, я получил паспорт необычным способом. Я собирался в поездку вместе с сыном генерального секретаря компартии Китая. Поскольку у отца была власть, сын мог получить любой документ. Он легко сделал мне разовый, служебный паспорт и я выехал за границу. Когда в следующий раз я захотел снова поехать за границу, я опять не смог, поскольку паспорт был служебный. На этот раз мне помог коммерсант, который торговал с Россией и Украиной. Я тогда занимался научной работой в Академии

74

наук Китая. Видимо, кто-то из чиновников чего-то недоучел по вопросу о том, что я не выездной, не поднимали вообще. Мне поставили печать в паспорте, на этот раз уже постоянном, и я смог опять выехать в Россию. Мне повезло, но мои друзья у которых тоже есть паранормальные способности, до сих пор обслуживают армию и не могут выехать за границу. Их держат под жестким контролем. После получения паспорта я сообщил в Академию наук, что не буду больше там работать, и надолго уехал из страны.

Когда мы начинаем практиковать более высокие уровни Чигун, многие вещи вначале непонятны. Понимание приходит со временем, в результате длительной практики. В моей философии есть основная идея: мы должны жить на Земле как люди, подчиняться человеческим законам. Независимо от того, кем вы были в прошлой жизни, сейчас вы обычный человек и должны жить по земным законам. У всех нас есть родители, и мы родились естественным способом. Но это не означает, что мы живем только интересами материального мира и не пытаемся выходить за рамки обычного человеческого сознания. Обязательно и1085 нужно попытаться узнать, кто вы такой, откуда пришла ваша душа и куда вы

идете. Иначе жизнь становится очень скучной: работа, семейная жизнь, дети, заботы, а потом старость и смерть. Так жить совсем неинтересно.

Я сам иногда, находясь в обычном человеческом сознании, не уверен в реальности многих феноменов. И никто не может доказать их реальность в этом мире. Я, например, могу заявить, что я -душа Вселенной, и никто не может это ни подтвердить, ни опровергнуть. У каждого из вас были какие-то феномены, но как вы можете доказать их правдивость? Я даже не советую о них распространяться непрaktикующим, а то люди сочтут, что вы несколько не в себе. Многие видели, например, как я приходил к ним в окружении света. Кто я такой в этом случае? Бог? Нет, я обычный человек, я родился обычным способом, и у меня есть родители, братья, сестры.

Продолжая практику, вы также достигнете уровня юань-шень и сможете являться таким образом (со светом и в нескольких местах одновременно). Но это не самый высокий уровень. Я показывал в городах опыт с контактным массажем (когда я остаюсь в теле, а моя душа выходит и

75

приходит к нескольким людям одновременно, касается их, и они физически ощущают это прикосновение). Это не сказки, это действительно происходило. Здесь невозможно обойтись магией, на 48 человек невозможно повлиять одновременно. В Сочи переводчица тоже не верила, что такое может быть, но потом сама убедилась. Эксперименты были поставлены очень четко, доказательства были налицо, и люди убедились, что их не обманывают. Когда несколько десятков человек в здравом уме и в бодрствующем состоянии чувствуют прикосновение одновременно, это и есть лучшее доказательство. Для меня это стопроцентная

правда, когда я это делаю. А когда мои юань-шень возвращаются снова в тело, я начинаю задумываться: правда это или нет? Так работает человеческий ум. Как мы уже отмечали, наш мозг состоит из передней и задней части. Передняя часть обычно не верит в то, что происходит, когда активна задняя часть, которая отвечает за все феномены и необычные способности.

РАЗНЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ И РАССУЖДЕНИЯ

Нам всегда хочется узнавать и делать что-то особенное, иначе жизнь неинтересна. Во Вселенной существует много неизвестного нам, необъяснимого с человеческой точки зрения, и нам хочется в этом разобраться. Нужно открывать непознанное и получать новые знания. Нам известно, что Земля очень стара, на ней существует все, что нам необходимо для хорошей, счастливой жизни, нужно только приобрести знания и воспользоваться ими. Наша цивилизация использует химические методы, чтобы создавать новые вещества, но их не нужно создавать, их необходимо открывать, они давно существуют на Земле. Наша планета связана с другими планетами и звездами, если чего-то нет на Земле, то можно это получить с другой планеты или звездной системы. Известный китайский философ как-то сказал: "Мы ничего нового не можем создавать, мы можем получать только информацию об уже существующем".

Большинство великих открытий пришли в голову людям в измененных состояниях сознания или во сне, когда мозг открывается для получения информации. Эти открытия не являются продуктом мозга людей, которые их совершили, это

76

информация пришла к ним извне. Мне пятьдесят процентов положительных результатов практики дал учитель, а пятьдесят пришли из внешнего мира. Когда открывается третий глаз, вы видите, что каждое человеческое существо, особенно практикующее, окружено существами из других миров, которые им помогают. Вы, наверное, и сами догадываетесь, что как создания мы очень бедны: мы мало знаем, наши знания часто ошибочны, а еще меньше мы можем делать. И получается, что нам вовсе нечем гордиться. Это понимание приводит к тому, что мы должны жить скромно, как люди, а не как свиньи или змеи. Нужно жить и работать в соответствии со своим талантом и человеческой природой. И при этом можно чувствовать себя счастливыми. Нет причин, которые вызвали бы депрессию или стресс, если иметь правильные установки. Развивайте свои возможности, растите духовно и живите при этом обычной жизнью. Вот мой совет.

Ученик: Иногда шень переводится как дух, иногда как душа, а иногда как информация. Мы практикуем в разных местах, чтобы получать разную информацию. Как информация связана с местом, где мы практикуем?

Мастер: В духовной области не существует точных слов для описания происходящего. Особенно в китайском языке. Если какое-то слово используется для описания чего-либо, то это слово также может быть использовано и в другом контексте. Мы с вами договорились, что для описания различных уровней развития души мы будем использовать слова инь-шень, юань-шень и ян-шень. Инь-шень мы называем обычно людей, которые не практикуют, или души умерших. Инь-шень на любом этапе своего развития может жить вечно, если она не хочет больше переродиться. Но инь-души не могут не рождаться вновь на Земле, поскольку такая душа не является хозяином себе. Если человек при жизни не практиковал и его энергия низка, то после смерти он попадает в низкие миры. Там инь-душа чувствует холод, страдания, и у нее появляется желание снова переродиться, поскольку там хуже, чем в человеческом теле. Когда человек практикует, его инь-шень становится сильнее, после смерти у него больше свободы. Вы можете оставаться на горе или в другом месте и там практиковать. Если у вас

77

самых не возникает желание или необходимость снова родиться, вы можете оставаться в этом состоянии вечно, если вам там комфортно.

Практикующие систему Чжун Юань Чигун должны идти дальше, добиться уровня, когда инь-шень начинает выходить из тела. Мы каждый раз возвращаем его и практикуем еще дольше. Потом появляется юань-шень, которая может делиться. В нашей системе мы ограничиваем это число 81, а потом стремимся их объединить. Это уровень бодхисатвы. Находясь на этом уровне, вы захотите помогать другим людям. Чем сильнее это желание, тем на большее количество душ делится ваша юань-шень. Причина такого деления заключается в том, что цель вашего существования - помощь людям. Но в нашей системе цель стоит еще выше. После интеграции юань-шень вы должны продолжать заниматься, чтобы достигнуть уровня ян-шень. На это потребуется около десяти лет, если ваша практика u1087 проходит успешно. Человек, который достиг уровня ян-шень, может создать себе материальных двойников, а не только энергетических. Например, люди могут видеть вас своими глазами на улице, в то время как вы сидите в своей комнате и практикуете. На этом уровне я могу оставаться в Пекине, но при этом отправить своего двойника в Москву, провести там семинар, и слушающие будут воспринимать меня живым. Ян-шень очень сильный, он может материализоваться. Юань-шень не способен на это, тем паче инь-шень. Юань-шень сильнее, чем инь-шень, может сделать массаж или ударить, но не может забирать с собой физические предметы, а ян-шень может. На уровне инь-шень или юань-шень мы можем при помощи мантры призывать другие существа, более сильные, чем мы, и они перемещают предметы, но мы сами этого не можем сделать.

Введем некоторую ясность по поводу классификации: для инь-шень используется слово "душа", для юань-шень - нет названий, а для ян-шень - "дух", но эта классификация не очень точна, и ее не всегда придерживаются.

В следующем году в Шаолине мы будем заниматься особой практикой по алхимии души и посмотрим, сколько практикующих смогут изменить свои инь-шень в юань-шень. Ваши инь-шень должны уметь выходить из тела и

78

гулять в течение двух лет, периодически возвращаясь в тело. Только после этого сложно попытаться их трансформировать в юань-шень.

Заниматься диагностикой и лечением намного проще, чем развиваться самому. Это очень нелегкий путь, нужно работать с составляющей информация-дух. А что такое информация? Это знание и мудрость. Приведем такой пример. Вы общаетесь с какими-то существами из других миров, и они сообщают вам некую информацию. Она получена не через органы чувств (глаза, уши, нос и др.), а поступила непосредственно в мозг. Другое значение слова "информация" можно познать методом исключения: это не физическое тело и не энергия, а нечто другое, отличающееся от них. Если вы практикуете возле пещеры Дамо, где сам Дамо практиковал много лет, или в монастыре, где много монахов также практиковали на протяжении веков, то ваша практика продвигается u1085 намного успешнее благодаря тому, что

энергия там другого качества, и еще там присутствует трансцендентальная энергия большей плотности, чем в обычных местах. Когда мы там занимаемся, то чувствуем себя сильнее и энергичнее после практики, а во время нее ум намного быстрее успокаивается. Помощь от учителя мы можем получать везде, независимо от места практики. Но в вышеперечисленных местах вы кроме информации получаете и энергию, которая также вам необходима.

У одного моего друга, который тоже практикует трансцендентальную энергию, есть идея, что излучаемая из ладони энергия имеет определенную частоту, но она настолько низка, что современные приборы не могут ее регистрировать. Также не может уловить ее и человеческий организм: ее не слышно и не видно, она не вызывает никаких других

ощущений. Я уверен, что на земле существует материал, который способен поглощать и накапливать трансцендентальную энергию. Это должно происходить по тому принципу, по которому магнит вмещает в себе магнитное поле. Может быть, это алмазы, рубины или что-то еще, о чем мы пока не знаем. Если открыть такой материал и поместить его перед собой во время практики трансцендентальной энергии, со временем

79

можно было бы получать эту энергию в сгущенном состоянии, а такой предмет излучал бы ее по мере необходимости.

Ученик: Как вы думаете, Лао-Цзы и Иисус Христос достигли уровня ян-шень?

Мастер: Про Иисуса Христа не знаю, я Библию еще не читал. Давно собираюсь прочитать, но не хватает времени. А Лао-Цзы достиг этого уровня.

Ученик: Каким образом получается, что так много существ достигли столь высокого уровня развития, а на Земле остается очень много зла и страданий?

Мастер: Я сейчас изложу свою точку зрения на этот вопрос. Может быть, с нашей, человеческой, точки зрения, то, что происходит на Земле, можно назвать злом, а с более высокого уровня все находится в равновесии и гармонии. Мы оцениваем события с человеческой точки зрения, но не с точки зрения Вселенной. По вселенским законам Земля должна быть сбалансирована в соответствии с кругом У-син. Если где-то на Земле идет война, в другом месте происходит наводнение. В таком случае энергия огня и энергия воды уравнивают друг друга. Если на Земле загораются много лесов, мы имеем много энергии дерева. У многих людей, особенно на Востоке, имеются проблемы с печенью. Поэтому возникают лесные пожары, поскольку энергия дерева находится на Земле в избытке.

Поскольку она в избытке на Востоке, то пожары должны происходить на Севере и зимой. Если это будет происходить на юге, то вместо сбалансирования энергий по кругу У-син добавится больше огня (он уже будет в избытке), и проблема с болезнями печени не решится, а к ней добавятся еще сердечные заболевания. Север относится к энергии почек (стихия воды), если там горит огонь, он компенсируется энергией воды, и устанавливается равновесие. Так, со вселенской точки зрения, баланс на Земле регулируется по кругу У-син. С человеческой точки зрения плохо, когда горят леса, теряется столько ресурсов, но, с другой стороны, таким образом спасены жизни многих людей, которые умерли бы от болезней печени, если бы не было лесных пожаров. Кстати, у кого проблемы с печенью, могут позвонить в большой колокол или хотя бы слушать колокольный звон. Во время практики нам необходимо периодически регулировать работу наших органов

80

по кругу У-син. Нельзя давать ни одному органу или системе быть слишком сильными, они произведут дисбаланс во всем организме.

Для развития духа абсолютно необходимо научиться входить в состояние покоя, без этого развитие духа не происходит. Я неоднократно объяснял вам почему это нужно, сейчас только напоминаю. Для развития физического тела и энергии входить в это состояние необязательно, хотя оно действует благотворно. Состояние глубокого покоя и состояние паузы - это одно и то же. Сейчас еще раз будем заниматься трансцендентальной энергией, я ее вам дам. Потом вы сами со временем научитесь ее получать.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Давайте вместе заново рассмотрим некоторые упражнения первой, второй и третьей ступени и попробуем понять их смысл более глубоко. После того, как вы занимаетесь регулярно в

течение некоторого времени, ваше понимание пройденного материала улучшается и, чем дольше практикуете, открывается все новый и новый смысл. Сразу понять смысл упражнений невозможно. Вначале кажется, что все понятно, но в процессе практики появляются какие-то

вопросы, на которые вы постепенно получаете ответы, и понимание приходит на качественно новом, более глубоком уровне, чем в начале практики.

Каждый человек понимает преподаваемый инструктором материал в соответствии со своим изначальным представлением о предмете и со своим физическим состоянием. В круге У-син содержится способность человека понимать происходящее, поэтому это очень важный фактор для человеческого сознания. У - в переводе с китайского означает еще и сердце, а син - человек. Если сделать дословный перевод, то это означает понимание себя через сердце.

Основная цель занятий по первой ступени - это стимулирование нижнего даньтяня, или центра энергии тумана, для увеличения ее количества и улучшения ее качества. Для этого мы используем несколько методов. Один из них и самый главный метод набора энергии - это большое дерево. При

81

выполнении большого дерева мы набираем энергию из внешнего мира и концентрируем ее в нижнем даньтяне. Я вам уже говорил, что энергию низкого уровня, то есть энергию тумана, легче контролировать умом, а также легче ее видеть. Иногда в состоянии покоя можно увидеть, как эта энергия исходит из ладоней или из пальцев рук. В результате практики можно также видеть ее вокруг своего тела или тела других людей. Обычные люди не видят даже энергию тумана, они не находятся в том состоянии, в котором ее можно увидеть.

Многие из вас занимаются уже много лет, и я уверен, что некоторые уже видят не только энергию тумана, но и энергию света. Для видения энергии света нужно в результате практики получить открытие третьего глаза. В системе Чжун Юань Чигун есть такое утверждение: всякая практика должна привести к результатам. Практика - это самый эффективный метод достижения чего-либо, поскольку она ведет к результатам самым быстрым способом. Но результат невозможно понять сразу, понимание приходит со временем. Для разных практикующих одну и ту же систему результат, как правило, различен, поскольку он зависит в большой степени от самого практикующего. Один и тот же результат некоторые получают быстро, а некоторым нужно на это много времени. В течение прошедших двух недель, с тех пор как мы стали заниматься трансцендентальной энергией, у меня, благодаря вам, возникла мысль объяснить эту практику с точки зрения анатомии и физиологии.

На первой ступени мы учили, что необходимо положить ладони на пупок, чтобы стимулировать энергию в нижнем даньтяне. Если вы хотите помочь другому человеку стимулировать его энергию более эффективно, то вам необходимо надавливать ему на область ниже пупка (примерно на три пальца). Надавливать в определенном ритме и на определенной глубине и нужно чувствовать, где находится правильная точка. Это опыт большого мастера Чигун, который видит третьим глазом и может оценить, что происходит с энергией в нижнем даньтяне в этом случае. Обычно 80-90% людей, которые обращаются к вам за помощью, имеют болезни, которые сопровождаются слабостью. Для удаления слабости необходимо улучшить качество энергии в нижнем даньтяне. Можно лечить, не

82

увеличивая количество энергии тумана в нижнем даньтяне, и не улучшая ее качество, но при этом лечение будет менее эффективным. При стимуляции пальцами нижнего дань-тяня происходит самоизлечение пациента. В большинстве случаев мы лечим при помощи мыслеобразов и при этом обязательно должны стимулировать океан энергии у пациентов.

Это делается следующим образом: складываем вместе три пальца - указательный, средний и безымянный и в определенном ритме начинаем надавливать на океан чи. Ритм должен быть средним, не слишком быстрым и не слишком медленным. Глубина надавливания - тоже. Если смотреть третьим глазом, то при слишком быстром ритме энергия из нижнего даньтяня теряется, а не прибавляется, а при слишком медленном ритме нет эффекта. Посмотрите u1082 как я

это делаю, и уловите правильный ритм. Время воздействия не лимитировано, но вы по внутренним ощущениям и по самочувствию пациента должны ощутить, когда нужно прекратить воздействие.

Можно заняться научным исследованием на тему, почему при воздействии на это место в определенном ритме увеличивается энергия тумана у пациентов и как скорость ее увеличения зависит от заданного ритма и от глубины надавливания. Я эту тему оставляю открытой для вас. Исследуйте это в течение года и на следующем ретрите сообщите результаты.

В Сиэтле (США) один врач очень хотел посмотреть, как я лечу. Я ему разрешил, и он пришел ко мне на прием. Зашел пациент, и я его положил и начал стимулировать ему океан чи. В процессе я объяснял, что делаю. Потом показал врачу точку, через которую можно стимулировать пищеварение. У второго пациента был уже второй сеанс лечения, и он должен был заполнить анкету, чтобы отразить результаты лечения после первого сеанса. Он написал, что у него повысился уровень энергии и улучшилось пищеварение. Доктор был очень удивлен столь быстрым результатом. В терапии мыслеобразами, если мы верно используем метод, немедленно можно получить результат. Я знаю, почему мы надавливаем именно на это место, я могу объяснить это с точки зрения энергии, но не физиологии. Физиологию я оставляю за врачами.

83

Увеличение количества нашей энергии и улучшение ее качества приводят к заметному оздоровлению организма, поэтому занятия по первой ступени обычно используются для этой цели. Такие упражнения, как большое дерево, набор энергии из окружающей среды, улучшение качества энергии - направлены на повышение энергетического состояния организма. Если вы иногда чувствуете усталость или болезнь, то практикуйте нижний даньтянь несколько часов, и вы быстро выздоровеете. На первой ступени есть еще одно очень важное упражнение - малый небесный круг. Перед этой практикой обязательно необходимо стимулировать центр энергии тумана, то есть набрать туда энергию. Если в нижнем даньтяне мало энергии, то это упражнение не даст результатов. u1044 Для установления хорошего инь-ян

баланса в организме необходимо научиться передвигать энергию вверх-вниз.

Энергия тумана - это питание для нашего тела. Она должна свободно течь по каналам и попадать во все органы и части тела. Без энергии тумана органы становятся слабыми и вялыми. Занятия по первой ступени значительно повышают энергетический уровень организма. Функция энергии света заключается в сбалансировании внутренних органов. Чтобы внутренний орган жил, ему необходима энергия тумана, чтобы функционировал - нужна энергия света. Если в легких не хватает блестящей белой энергии, то человек испытывает трудности с дыханием, хотя при проверке в органе не обнаруживается никакой патологии. То же с сердцем. Если в одной части сердца есть красная энергия, а в другой нет, это означает, что функция сердца ослабла и его срочно нужно накачать равномерно энергией. Это не теория, это результаты моей практики, я все это вижу.

Если в органах содержится слишком много энергии света, значит их функция гипертрофирована. Рак проявляется иногда как очень сильный свет. Если свет совсем яркий, то это рак типа саркомы, очень быстротекущий, а если свет слабый, то это доброкачественная опухоль. Если мерцает совсем слабый свет, значит в органе воспалительный процесс и ему нужно дать больше энергии тумана.

На второй ступени мы работаем с энергией света. Ее нужно не концентрировать, а сбалансировать. Она все

М

время находится в движении. В среднем даньтяне происходит балансирование энергии света для всего организма. Если болезнь связана с дисбалансом энергии во внутренних органах, а

каждый орган в отдельности здоров, то такую болезнь можно лечить через чжун даньтянь. Теперь понятно, почему энергию нужно концентрировать только в нижнем даньтяне, а в среднем - нет. На шар в среднем даньтяне нужно только смотреть, при этом мы можем видеть, как он двигается и приводит в равновесие энергию.

На второй ступени имеются уже две цели: первая -сбалансирование энергии; вторая - построение пути для выхода души; нужно двигать шар вверх-вниз по центральному каналу чжун-май. У переднего канала жень-май и у заднего ду-май есть физиологическая аналогия, только у центрального канала чжун-май нет физической структуры - это чистый свет. Канал трансцендентальной энергии есть у всех людей, и у всех есть красная нить, но этот канал не работает на полную мощь, если человек не практикует. У такого человека нет центрального канала.

В нижнем даньтяне осуществляется связь с продуктами питания, с энергией цзин. В китайском языке одно слово имеет много значений, поэтому часто перевод неоднозначен. Чи в среднем даньтяне - это в большей степени энергия света, хотя чи - сложное понятие.

Ученик: Как понимать объединение цзин и чи?

Мастер: На третьем этапе своего развития мы объединяем чи и шень. Что означает это объединение? По-китайски это звучит как хэ-и (хэ - объединять, и - унифицировать). Это нельзя понять с позиции физических категорий. Для лучшего понимания давайте вернемся к модели и процессу возникновения Вселенной. Что создало Вселенную? Дао. Что это такое? Дао - это просто название, но никто не может понять, что это такое на самом деле. Давайте посмотрим назад, на процесс эволюции Вселенной. Что было в начале? Ничего, пустота. Идем дальше: из Ничего непонятно как, получилось Нечто, это Один. Это Вселенная, это все. По форме это напоминало огромный шар, полый внутри. Можно представить и так: шар очень велик, настолько велик, что нет ничего за его пределами, и одновременно настолько мал, что нет ничего внутри него.

85

Это довольно сложная философская категория, которую можно понять только в терминах духа.

Вселенная - это Один. Потом Один производит Два. Что означает Два? После определенного развития появилось два вида энергии, две разные субстанции: одна белая, другая черная. Это не означает белое и черное в буквальном смысле, это Вселенная, состоящая как бы из двух частей: одна часть (белая) - это дух, другая (черная) - это материя. Одна - совершенно пустая, другая - наполненная. Дальше продолжается развитие, и мы отслеживаем разделение на Три: цзин, чи, шень. Практикуя, мы эти три составляющие и объединяем в себе по очереди, пока не

приходим к изначальной природе. Дао - это природа Вселенной, а практика возвращает нас к исходной собственной природе. Объединяя цзин и чи, вы получаете нечто, углубляющее ваше понимание, но это понимание все равно ограничено материальным миром. Объединяя эти энергии, мы получаем некоторый результат, но что это конкретно - никто не знает. Но этот результат похож на то состояние, когда Дао разделилось на Два. Если практиковать дальше, можно сделать еще одно объединение и прийти к Один. Если спросить европейца, что такое человек, то он ответит, что это тело и дух. Европейцы упускают из виду одну очень важную вещь -энергию. Человек - это сложная структура, состоящая из тела, энергии и духа. У европейцев нет полного понимания природы человека. Когда мы объединяем цзин и чи, то объединяем материю с энергией, но тогда дух остается отдельно.

На третьей ступени, или третьем уровне, мы объединяем все три составляющие человека в одно: цзин-чи-шень. На третьей ступени мы объединяем то, что получили после объединения на второй ступени (цзин-чи), с духом шень. Только в результате такого объединения, пережитого на собственном опыте, мы можем понять, что такое Дао, Один. После этого,

продолжая заниматься, мы можем понять, что такое человек в самом высоком смысле слова (ян-шень). Желая понять это, мы строим центральный канал для выхода души. Сейчас все вы находитесь в состоянии Три, поэтому нужно строить центральный канал, чтобы душа могла выходить и, в конечном итоге, чтобы мы познали движение назад, к Одному. С точки зрения материального мира мы можем не понимать, зачем нам это нужно, но, если смотреть с другого уровня, - это становится понятным.

Что такое жизнь? Какого рода жизнь существует во Вселенной? Только в материальном мире есть несколько видов жизни: одноклеточные, многоклеточные и такие сложные существа, как мы, люди. Мы живем в трехмерном мире цзин, чи и шень. Что происходит, когда мы перемещаемся в двухмерный мир? В таком пространстве одна из составляющих может быть смесь материи и энергии, а другая - дух, шень. В этом мире все изменится, все будет иначе, чем в нашем трехмерном. Если продолжаем практику, то через некоторое время дух перемешивается с двумя предыдущими составляющими. В этот момент происходит объединение, но не перемешивание трех составляющих.

На настоящем уровне развития вы разделены. У вас есть ум, но вы им не можете контролировать энергию. Если вы устали и вам нужна энергия, если вы не практикуете, то не можете быстро ее получить. Вы живете в трехфакторном мире, он разделен на три составляющие, и каждая находится отдельно, сама по себе. Практикуя, вы идете в обратном направлении, но это не значит, что от современности вы идете в древность. Можно сказать, что жизнь развивается от более сложных форм к более простым. От Дао при разделении жизнь инволюционировала в направлении более низких уровней. Процесс возвращения назад, к Дао, - это процесс эволюции. При этом три фактора объединяются в один что это означает? В этом случае все становится единым: нет материи, энергии и духа по отдельности, они едины, между ними нет никакой разницы. На этом уровне мысли сразу реализуются. Вам, обычным людям, очень сложно это понять. Но, когда ваша душа начинает выходить из тела, вы мгновенно все понимаете, в том числе что значит быть объединенным.

Ученик: Как понимать выход души из тела в том контексте, что вы изложили?

Мастер: Выход души-это выход объединенной инь-шень и энергии, а физическое тело при этом остается отдельно.

87

Когда инь-шень выходит из тела, то объединяются только две составляющие: дух и энергия. Когда выходит ян-шень, то объединяются все три составляющие. Ян-шень живет в мире Одного. Дао произвело Один, и в этом мире живет ян-шень.

КАК ВОЙТИ В СОСТОЯНИЕ ТИШИНЫ

Наиболее сложным во всей практике является то, как успокоить свой ум и войти в покой. Упражнения большое дерево, ян-цзы и дыхание телом помогают уму войти в состояние покоя. Мой опыт практики сильно отличается от вашего. Вы все время задаете много вопросов и мало занимаетесь. А я, когда был юношей, много практиковал и беспрекословно подчинялся учителю. Учитель и1075 говорил мне, что делать, а я боялся спросить, зачем это нужно,

но делал. Я у самого себя спрашивал, почему я это делаю, и через этот вопрос быстро входил в состояние покоя. Пока вы не успокоили свой ум, перед вами постоянно проносятся какие-то картинки. Затем ваше сознание фокусируется на одной из картинок или на точке, и вся круговерть останавливается. Это означает, что наступило состояние паузы. Это как просмотр фильма: сначала мы крутим кадр за кадром, потом нажимаем на кнопку видеомэгафона, и движение останавливается, а на экране остается одна картинка. Наш ум подобен фильму, он сначала видит много картинок, а потом останавливается на одной из них. Нам нужно

остановить свой ум в тот момент, когда картинки перестают двигаться. У меня это происходит следующим образом: я сажусь, сначала вижу много картинок, а потом мой ум останавливается на одной из них.

Если вы практикуете много лет и не можете добиться состояния паузы, то вы останавливаетесь в своем развитии. Без паузы вы не можете развиваться в духовном направлении. Существуют три типа практики, при помощи которых можно добиться этого состояния: 1) сидя или лежа мы выполняем какое-то упражнение из тихого Чигун или дыхание телом; 2) по четвертой ступени выполняем упражнение даогун, ваше тело находится в движении, но ум при этом останавливается; 3) можно долго повторять мантру и при ее помощи входить в паузу.

Наилучший метод - это практика сидя или лежа, когда ваше тело неподвижно. Мантра помогает успокоить ум, но с ее помощью вы не можете войти в состояние очень глубокой паузы, поскольку при повторении мантры передняя часть вашего мозга продолжает работать. Даогун также хорош, через него мы можем многое познать, получить много информации, но, поскольку тело находится в движении, мы также не можем войти в состояние глубокого покоя. Если вы хотите достичь состояния глубокой паузы, практикуйте лежачую позу. При этом желательно не менять позу, в которой находитесь.

Ученик: Можно ли практиковать трансцендентальную энергию с открытыми глазами?

Мастер: Да, можно.

Ученик: Что делать с 1089 с мантрами и песнями, которые ко мне приходят на протяжении занятий

трансцендентальной энергией? Можно ли их использовать потом?

Мастер: Просто практикуйте дальше и не обращайтесь на них внимание.

Ученик: Вчера, когда я начал практиковать трансцендентальную энергию, я почувствовал, что через некоторое время тело стало светиться. Потом все успокоилось, и я вошел в состояние паузы. Это была энергия света или трансцендентальная энергия?

Мастер: Когда вы практикуете, существуют и работают в вас все три вида энергии. Если вы концентрируетесь на среднем дантьяне, вы больше связываетесь со световой энергией. При обычной практике с нижним дантьянем вы обычно чувствуете все три вида энергии, но больше работаете с энергией тумана.

Ученик: Нужно ли в состоянии паузы все картинки отгонять?

Мастер: Не нужно акцентировать внимание на картинках, продолжайте практику, и они сами уйдут. Практика означает, что мы должны игнорировать иллюзии и картинки. Если обращать на них внимание, это означает, что ваш ум не находится в состоянии паузы.

Ученик: Связана ли практика трансцендентальной энергии с возникновением физической слабости? После

89

практики тяжело ходить, особенно подниматься по лестнице. Мастер: Трансцендентальная энергия напрямую связана с нервной системой. Когда мы ее практикуем, после этого чувствуем себя очень расслабленным. Поскольку эта энергия меняет и наше тело, то мы после практики можем ощущать физическую усталость в теле.

Ученица: Когда я практикую трансцендентальную энергию, через некоторое время теряю осознанность и как бы проваливаюсь в черную дыру. Время при этом как бы сжимается. Я прихожу в себя и не помню, что со мной происходило. На мой взгляд, это бессознательное состояние, но не сон. Что это такое?

Мастер: Ваши ощущения абсолютно верны. Когда мы практикуем трансцендентальную энергию, происходят изменения нашего мозга. В обычной практике мы используем сознание, а при практике трансцендентальной энергии, которая связана с сознанием, сознание полностью исчезает. В английском языке есть термин для описания этого состояния -

попсозслеп8пе83, бессознательность. Более точное описание этого состояния-это отсутствие сознания, то есть это неосознанность.

Ученик: Когда практикую дыхание телом и во время практики думаю, что и как делать, потом наступает такой момент, когда вообще не знаю, что делать.

Мастер: При любой практике вы можете войти в бессознательное состояние. Пока вы в состоянии сознания, вы можете думать, что делать, а в бессознательном состоянии вы не можете думать, поскольку думать нечем. В этом состоянии ваше тело меняется в соответствии с естественным путем. Когда вы выходите на Космический путь развития, вы развиваетесь естественным путем.

Ученик: Какая разница между состоянием не-ума и бессознательным состоянием?

Мастер: Ум - это оболочка сознания, это очень широкое понятие. Ум - это характеристика состояния бодрствования, это мыслительный процесс. Сознание - это понятие более глубокое, чем ум. Но оно содержится в вашем уме и может выйти автоматически из него. Не-ум означает состояние,

90

когда вы не анализируете, не используете знания, то есть не думаете, как сделать что-либо. Бессознательность - это то состояние, когда ваше сознание и ваш ум приходят в состояние покоя. Но даже в этом состоянии, если оно не очень глубокое, существует небольшая связь с вашим сознанием, с мозгом. Например, вы почувствовали покой, расслабленность и то, настолько вам хорошо пребывать в таком состоянии. Уже то, что вы можете отслеживать свои ощущения и анализировать их, означает, что передняя часть вашего мозга продолжает работать. Нужно заниматься так, чтобы, входя в это состояние, потерять все ощущения. Тогда это правильно, это состояние глубокой паузы. Когда наше сознание и наш ум приходят в состояние глубокого покоя, или паузы, то наступает полная неосознанность: мы теряем ощущение себя и окружающего мира, чувство пространства и времени и проваливаемся как в бездну. В этом состоянии наше тело не содержит ни инь, ни ян, как в тот момент, когда Дао производит Один и еще нет инь и ян. Это Путь, при прохождении которого можно понять, кто мы и что с нами происходит.

Ученик: Можно ли назвать центр трансцендентальной энергии центром мудрости?

Мастер: Что означает изменять ум и мозг? Это разные вещи. Ум - это не материальная вещь, это мыслительный процесс. Трансцендентальная энергия может менять мозг, она позволяет, чтобы он лучше и дольше работал. Если мозг хорошо функционирует, то и ум хорош. Мозг-это база, основа ума. В таком случае трансцендентальная энергия поддерживает работу вашего ума больше чем на сто лет, и все это время ваш ум работает безупречно. Ваша память хороша, логический анализ - тоже. Если у вас мало трансцендентальной энергии, то после шестидесяти лет ваша память и ваш ум слабеют, поскольку мозг не получает достаточно питания. При здоровом мозге и хорошем уме легче стать мудрым. Красная линия напрямую связана с нашим мозгом, и она вместе с трансцендентальным центром стоит у основ тела и мозга.

91

БЕСЕДА С ЛИЧНЫМИ УЧЕНИКАМИ

Почти каждый раз, когда я принимаю новых людей в личные ученики, происходит что-то необычное. Позавчера я рассказывал о том, кто ваш первый учитель в системе Чжун Юань Чигун, кто напрямую с вами будет связываться. К тому моменту у нас уже был студент, который видел этого учителя неделю назад. Обычно трудно поверить в существование учителя из другого мира людям, у которых не открыт третий глаз и которые не могут вступить с ним в контакт. Поэтому обычно при приеме в личные ученики новых людей учитель, который берет их обучение на себя, кому-то из них показывает свое лицо. Этот метод используется учителем для того, чтобы заставить поверить в его существование.

Нужно долго и добросовестно повторять мантру день за днем, пока к вам в один из дней придет учитель, и вы с ним пойдете в другие миры.

В системе Чжун Юань Чигун учителя не создают себе отдельное местонахождение (эгрегор), они учат своих учеников быть хозяевами всей Вселенной. Где вы будете жить после ухода из земной жизни, зависит от уровня вашего духовного развития. В каждом мире у нас есть свои учителя, мы везде занимаемся, чтоб понять Дао. У нас нет отдельной страны и 1074 в тонких мирах,

вы можете идти, куда угодно. В индийских традициях описывается отдельный мир, куда вы, практикуя по этой системе, можете попасть. В христианстве тоже существует мир Иисуса Христа, куда попадают только люди, верующие в него и выполняющие его заветы. Во всех религиях учитель - хозяин того мира, о котором вас учит и куда вы стремитесь попасть после смерти. Но в системе Чжун Юань Чигун рассуждают так: Вселенная большая, и, практикуя нашу систему, мы можем войти в контакт с кем-то из учителей и путешествовать с его помощью в разных мирах.

Практика мантры сложнее, чем другие упражнения. Вы должны задержать дыхание и повторять ее много раз. Это неизбежно, мантра является паролем, при помощи которого вы можете общаться с учителем. Вы действительно занимались этой практикой? Ею нужно заниматься регулярно. Это

упражнение отличается от других еще и тем, что длитель-

92

ное время вы ничего не чувствуете и не видите. А потом вдруг третий глаз открывается, и вы видите учителя. Он забирает вас в другие миры. Но до того, как это происходит, вы должны долго и упорно практиковать. Вы также обязательно должны развивать третий глаз, третье ухо и второе сердце, без них вы не сможете общаться с существами из других миров. Эти органы чувств в других мирах - то же, что как для нашего мира обычные глаза, уши, сердце, нос и др. Даже если учитель хочет чему-то вас научить, но вы не видите его (у вас не работает третий глаз) и не слышите его (нет третьего уха), то вы не сможете у него учиться. Практика ученической мантры - это основа для развития духа. Вы должны практиковать ее, пока не получите результат. А результат таков: в один из дней к вам приходит учитель и ударяет вас палкой по голове. У вас в результате этого удара расходятся кости головы и ваша душа может выходить из тела. Она готова путешествовать с учителем по другим мирам. Пока не достигнут этот результат, нет смысла давать другую, личную мантру, помогающую вам двигаться дальше: в другие, более высокие миры.

Эта мантра подходит каждому личному ученику. Более того, работа с ней обязательна, и 1077 если

вы хотите развиваться духовно. Если вы не выйдете на связь с первым учителем, то другие учителя к вам не придут. Как вы узнаете, что это он, ваш первый учитель? Это старый китаец в драной одежде, похожий на бродягу. Он играет роль связного между этим миром и другими мирами. Я думаю, что вы сразу догадаетесь, что это учитель, если он перед вами появится. Не исключено, что к вам может подойти и другой учитель, из более высоких миров. Он может вам что-то показать или рассказать, но это бывает эпизодически. Сначала обязательно появится старый китаец, он поможет в том, чтобы ваша душа стала индивидуальной, то есть умела осознанно выходить из тела. После того, как ваша душа индивидуализируется, она сможет самостоятельно выходить из тела и путешествовать по другим мирам. Только тогда вы поймете, для чего нужны учителя в других мирах.

Как мы уже говорили, после первого учителя к вам придут другие учителя соответственно вашему уровню развития. Большинство из вас встретят Гуайнь-Пуса, он вас

93

будет учить. Это имя богини в даосской системе. Но на самом деле это очень древний

учитель, еще до появления даосизма и буддизма он был практикующим. Очень давно, когда буддизм воевал с даосизмом, Гуайнь перешел из даосизма в буддизм для того, чтобы примирить эти системы. Многие из вас встретят учителей, которые не будут называть своего имени, я сам не знаю их имен. Это настоящие учителя системы Чжун Юань Чигун, мудрые и скромные.

Мы являемся учениками системы Чжун Юань Чигун, и поэтому самое главное для нас - развиваться духовно и реализовать себя. Вы должны к этому стремиться, система дает вам свободу в практике, вы не должны привязывать себя к определенному учителю. Поэтому учителя системы не называют себя по имени и не требуют поклонения себе, как в других системах, особенно религиозных. Они только обучают вас и передают свои знания и мудрость. Вы свободны на пути духовных исканий и можете реализовать себя. Как я уже говорил, в нашей системе учителем вам может быть любое существо или даже неодушевленные предметы, помогающие вам осознавать и 1088 разные ситуации и продвигаться

вперед по пути духовного развития. С одной стороны, это хорошо, система дает вам много свободы, вы можете избрать путь в соответствии с вашими наклонностями. С другой стороны, это плохо, особенно для ленивых. Когда у ленивых людей много свободы, то они не практикуют, только много говорят о практике. А потом спохватываются, что драгоценное время прошло, а результатов нет.

У меня был опыт, когда ленивые ученики мне говорили: "Учитель, я вам верил, я исповедовал вашу систему, помогите после смерти попасть в ваш мир". Они не понимают, что их судьба находится в их собственных руках. В отличие от буддизма, где Амиитаба Будда спустится и заберет вас в свой мир после ежедневных тысячекратных повторений мантр в течение длительного времени, или христианства, где Христос спасает всех страдающих, если они его признают сыном Бога и выполняют его заповеди, в системе Чжун Юань Чигун вы должны сами себя реализовать при жизни. Спасайте свою душу сами от томления в низших мирах после смерти. Эта система дает вам шанс реализовать себя сейчас, в этом мире, в этой жизни, не

94

после смерти. И это зависит только от вас, от вашего понимания, что только путем ежедневной правильной практики вы можете добиться этих результатов. Меньшее, чего вы должны добиться, - индивидуальной инь-шень. В таком случае вы уже хозяин себе, своей судьбе не только в этой скоротечной жизни, но и после смерти физического тела. Ваша душа может попасть в другой мир и жить там столько, сколько ей этого захочется. Рождаться снова среди людей вы будете по собственному выбору, когда и где вам захочется, а не по принуждению кармы.

Вот почему несколько сложно для обычного человеческого ума определить и описать систему Чжун Юань Чигун. В этой системе вы - главное лицо, вы являетесь хозяином себе и вы решаете, что для вас лучше. Учителя только помогают вам развиваться и радуются, если это удастся. Человеческий ум не привык иметь столько свободы и часто не знает, что с ней делать.

Вы являетесь моими личными учениками, но вы не принадлежите лично мне. Вы можете учиться у всех, кого вы считаете нужным, главное, чтобы вы научились чему-нибудь полезному для вашего духовного развития. Вам обычно помогают и другие учителя системы. У каждого человека в жизни есть своя миссия: у меня - своя, у вас - своя. В нашей системе все учителя работают вместе и оказывают помощь наиболее целесообразным способом, чтобы каждый человек мог выполнить свою миссию. Главное, чтобы вы были согласны и готовы принимать эту помощь. Есть ли у вас вопросы по практике мантры?

Ученик: Сегодня во время практики трансцендентальной энергии у меня в голове прозвучала

мантра личного ученика, и она мне помогла войти в состояние глубокого покоя. Можно ли это использовать в других упражнениях Чигун?

Мастер: На этом этапе не мешайте упражнения, практикуйте каждое по отдельности. Вы будете комбинировать их позже, когда научитесь выходить из тела. При практике трансцендентальной энергии душа может чувствовать, что энергия толкает ее из тела. После практики трансцендентальной энергии, практикуя мантру, намного легче входить в состояние паузы.

95

Ученик: Практика мантры связана с задержкой дыхания, поэтому ее не везде можно практиковать. Я, например, не могу практиковать мантру в транспорте или при людях. Могли бы в таком случае использовать мантры из других систем для открытия третьего глаза и второго сердца?

Мастер: Из каких именно систем?

Ученик: Существуют медитации из системы Сант-мар, например, медитации на свет и звук. Это система мастеров Сикхов, она пришла из Индии. Можно воспользоваться помощью учителей других систем?

Мастер: Я объяснял, как комбинировать различные практики. И мы только что обсуждали, что для учеников системы Чжун Юань Чигун нет определенных учителей или определенной системы. Умные ученики берут самое полезное для них отовсюду, они учатся везде и у всех. Глупые ученики смешивают все, потом ничего не смогут понять. Или еще хуже, могут даже себе навредить. Умные ученики отовсюду извлекают учение и четко знают, что, где и как можно использовать. В духовной практике в первую очередь нужно развивать u1084 мудрость.

Если ученик мудрый, он может учиться даже у животных, птиц и камней.

Ученик: Упражнений много в нашей системе, а на все времени не хватает. Есть какие-нибудь обязательные упражнения для личных учеников?

Мастер: Нет определенных правил, как надо заниматься, или что какое-то упражнение вы должны практиковать каждый день. Вы сами должны решать, какая сейчас у вас ближайшая цель: если вы решили развиваться интенсивнее в направлении духа, то практикуете упражнения, которые приводят вас к состоянию паузы. Если вы больше лечите, то практикуете упражнения по набору и развитию энергии. Если у вас проблемы со здоровьем, нужно делать больше динамических упражнений, а также практиковать первую ступень. Вы должны каждый день корректировать свою практику. Если у вас высокие духовные цели, но физическое тело не дает вам возможность войти в состояние глубокого покоя из-за проблем со здоровьем, вы должны вначале поправить здоровье, а потом заниматься дальше. Если я в приказном тоне скажу, что каждый день вы должны в течение получаса практиковать мантру, эффект будет не

96

такой сильный, как в случае, если вы сами примите такое решение. То, что происходит по глубинному внутреннему убеждению вашего сердца, наиболее правильно и ценно.

Понятие практики каждый ученик также понимает по-своему. Ваш ум может вас обманывать, что вы практикуете, а на самом деле он может быть занят своими мыслями. При практике вы должны быть расслаблены, а ваш ум -спокойный. На первых порах при практике желательно использовать какое-то упражнение, в выполнение которого вовлекается ум, и вы чувствуете, что практикуете. Например, малый небесный круг. Когда вы практикуете его, ваш ум вовлекается в процесс выполнения упражнения. Если вы перестаете его практиковать, то все равно чувствуете еще некоторое время, как энергия продолжает двигаться по кругу. Многие этого феномена не понимают: "Как это, я прекратил практику, а внутри еще что-то движется?" В этом материальном мире, если кто-то добивается успеха, это не означает, что

он профессионал в этой области. u1063 Часто это происходит по стечению обстоятельств, и это

скоротечно. Вы должны понимать, где правда, а где иллюзия.

В Китае была одна духовная система, которую правительство также запретило, как и фалонгун. В этой системе происходили странные вещи (либо учитель не понимал, чему обучал учеников, либо ученики были глупыми). К примеру, учитель говорил ученикам: "Смотрите, я взглядом двигаю дымоход". Ученики смотрели и видели, что дымоход действительно качается, и они аплодировали учителю. Они даже им гордились: "Наш учитель такой продвинутый, умеет двигать предметы на расстоянии". Но самое интересное, что эти дымоходы так построены, что они двигаются сами от колебаний ветра. На такие крючки легко попасть, если вам не хватает знаний и мудрости. Даже одна журналистка попала в этот капкан: не разобравшись в ситуации и в конструкции дымоходов, она написала статью о паранормальных способностях этого учителя.

В системе фалонгун многие ученики вскрывали себе животы, чтобы посмотреть, что там находится, поскольку после окончания практики там что-то продолжало двигаться, как какие-то колеса. Вы случайно не знаете такого примера,

97

чтобы в нашей системе кто-то вскрыл себе живот, чтобы посмотреть на трубочку или на красный шарик? Это шутка. Неважно, как вы попадаете в состояние глубокой паузы, главное - попасть. Можно пробовать разные упражнения, разные методы. Иногда и у нас практикующие ошибаются. Но в любой системе есть практикующие, которые делают ошибки. В любом виде спорта бывают несчастные случаи. Даже в Кунг-фу кто-то ломает себе руки и ноги. Невозможно всех оградить от опасности. Но что можно посоветовать?

Практикуя мантру, держите спину прямо, голову в тишине, не наносите вред своему физическому телу. Система Чжун Юань Чигун дает возможность человеку развиваться и становиться хозяином своей судьбы. Ученическая мантра предназначена для развития шень-даньтяня, то есть для открытия третьего глаза, третьего уха и второго сердца.

Внутри головы, ближе к центру мозга, у вас есть железа, которая напоминает арахис. Это рудимент третьего глаза. У многих детей он функционирует, у большинства из нас он тоже в детстве работал. У детей также открыта точка Бай-хуэй на макушке, и когда ребенок пугается, его душа легко выходит из тела.

При практике мантры мы дыханием поднимаем энергию из нижнего даньтяня в высший и этой энергией стимулируем железу, напоминающую арахис. Когда энергия надолго остается в голове, арахис легко стимулируется. Поднимаем энергию и на задержке дыхания говорим мантру столько раз, сколько можем задержать дыхание. Поднятая вверх энергия служит как маяк, который светит в тонком мире и привлекает внимание учителя. Это как в обычной жизни: кто-то находится далеко, и вы кричите ему: "Эй, привет, я хочу с тобой пообщаться!" Пока у вас третий глаз не работает, вы закрываете обычные глаза и повторяете про себя мантру. Учитель видит, что вы практикуете изо дня в день, он это учитывает и когда-нибудь подойдет к вам. Когда - никто не знает, ему это виднее, когда вы к этому будете готовы. Как я уже говорил, первый учитель выглядит как нищий и в руках держит палку, вы его узнаете по глазам, его глаза очень яркие. После того, как он вас ударит по голове, ваша душа выйдет из тела и погуляет немного. Потом он даст вам другие одежды для других миров.

Ученик: Я хочу рассказать, как я получил одежды. Во время практики мантры я вышел из тела. Учителя я не видел, но в моей комнате лежала накидка. Я влетел в накидку (поскольку был вне тела) и полетел в другой мир. Там я увидел и узнал много интересного.

Ученик: На каком языке лучше говорить мантру?

Мастер: Мантру можно говорить на любом языке, это не имеет значения. Там, наверху, все

языки равны, важно намерение в вашем мозгу и вашем сердце. Мы произносим слова мантры, и мозг посылает сигналы в окружающее пространство. Учитель принимает эти сигналы. Вам в это трудно поверить, пока сами не встретились с учителем. Но когда закрываете глаза и повторяете мантру, лучше в это верить. Своим скептицизмом вы сами себя блокируете. Выдыхаете воздух в трех заходах с легкой задержкой после каждой порции воздуха. Выдох нужно сделать плавно, u1085 на уровне каждого дантьяня делаете

небольшую остановку и контролируете выдох. Не забываете при этом, что энергия остается наверху, опускается только воздух. При следующем вдохе поднимается следующая порция энергии. Она собирается в верхнем дантьяне и стимулирует третий глаз, третье ухо и второе сердце. Я знаю, что многие совершают ошибку при этой практике, опуская энергию вместе с воздухом вниз. Тогда практика теряет смысл, поскольку цель этого упражнения состоит в собирании энергии в шень-дантьяне и стимулировании ею вышеназванных органов. При совершении такой ошибки учитель не замечает вас, поскольку энергии наверху нет и вы не светитесь, как фонарик. В других мирах вас не видно в таком случае.

Ученик: Иногда во время практики мантры дыхание останавливается надолго, нужно ли прервать это?

Мастер: Это очень хорошо, если у вас возникает остановка. Через нее вы можете прийти в состояние глубокого покоя.

Ученик: Мне тяжело выдыхать в трех заходах. Можно просто очень плавно выдыхать?

Мастер: Нет, нужно выдыхать в трех заходах. Я объяснил раньше, почему это надо делать.

Ученик: Когда я практикую мантру перед сном, мне снятся кошмары.

99

Мастер: У вас есть тот камень, который я заряжал вам на первой ступени? Используйте его для защиты.

Ученик: Можно заниматься мантрой лежа?

Мастер: Типичный вопрос для русских практикующих. Нельзя делать упражнение лежа, делайте его сидя или стоя с ровной спиной. Это упражнение нужно практиковать, когда у вас достаточно времени, вы никуда не торопитесь и у вас ясное сознание.

Ученик: При чтении мантры нужно произносить полное имя и фамилию или только имя?

Мастер: При чтении мантры нужно произносить то имя, которое вы назвали при инициации. Вас там зарегистрировали под этим именем. Иначе учитель не поймет, что это вы практикуете. Лучше практиковать один раз дольше, чем несколько раз в день понемногу.

СЧАСТЬЕ И СТРАДАНИЕ

Я очень рад, что многим из вас удалось войти в контакт с различными существами из других миров и получить от них много информации. Это уже большой успех в вашей практике. Когда u1074 ваш третий глаз открыт, вы можете совершать выходы сознания из тела и видеть много

разных существ. Если существа принадлежат к категории инь, они гуляют только по ночам, а если к категории ян, их можно увидеть в любое время суток. Время, когда их можно встретить - это способ определить, какого уровня эти существа.

Мы также можем определить, из какого мира пришло это существо, по уровню счастья или страдания, которое оно испытывает. В нашей Вселенной существуют различные миры, и в каждом из них живет много разнообразных существ. Наш мир находится на девятнадцатом уровне, и в нем больше счастья, чем страдания. В низших мирах (с первого по восьмой) существует только страдание. С восьмого по восемнадцатый уровень страдание и счастье пополам, а в высших мирах, начиная с двадцатого уровня, - одно счастье и нет страданий. Под страданием подразумеваются не только физические мучения, но и душевные. Если мы испытываем боль в теле, мы страдаем. Если у нас депрессия или мы испытываем

отрицательные эмоции, мы тоже страдаем. Часто душевные страдания сильнее физических. Многие люди кончают жизнь самоубийством именно из-за душевных страданий: из-за потери близкого человека, из-за несчастной любви и т. п. Одна из целей практики Чигун - это освобождение души от страданий. Этого необходимо добиться через развитие мудрости. Если человек не понимает и не знает законы Вселенной или обычной жизни, он подвергает себя страданиям. Многие люди говорят: "Я хороший человек, делаю много добра другим, но при этом у меня много болезней и страданий. Почему?" Это может быть от непонимания ситуации, вы совершаете много ошибок или вредите сами себе, не осознавая этого. Другими словами, это отсутствие мудрости. Иногда человек страдает из-за кармы, наработанной в предыдущих жизнях.

Если человек эгоист, у него в жизни больше проблем. Если в данный момент их нет, то потом они обязательно возникнут. Эгоист сильно разрушает гармонию во Вселенной, поскольку он все время тянет одеяло только на себя. Если человек открыт и гармоничен, у него меньше проблем со здоровьем и настроением. Если вы не эгоист, то, теряя что-то, не страдаете и в

каждый момент времени готовы помогать другим. Есть хорошее средство для избавления от страданий: когда вам очень плохо, найдите человека, которому еще хуже, и помогите ему, облегчив его страдания. Чужая радость в результате оказанной помощи является лучшим лекарством от ваших страданий. Такое поведение должно стать нормой для практикующих. Если в вашей жизни много проблем, это означает, что нужно улучшить практику. Вы в прошлом совершили ошибки и сейчас пожинаете их плоды. Кто-то может спросить: "Почему я часто попадаю в автомобильные аварии, ведь я хороший водитель и соблюдаю правила дорожного движения?" Если посмотреть третьим глазом, можно обнаружить связь причины и следствия, почему с этим человеком такое случается. Причину можно увидеть, но ничего нельзя изменить, потому что такова карма человека. При диагностировании больных бывает, что обнаруживаем причину заболевания, но не можем излечить. Это также связано с кармой. Много проблем из жизни людей можно

отнести к категории болезни. В следующем году мы будем говорить о разных болезнях с душевно-духовной точки зрения. Жадность, глупость - это тоже болезни. Почему одни умные, а другие глупые? А есть люди, которые всегда сердятся, это тоже болезнь. Зависть - тоже болезнь. Купил, например, кто-то телевизор, а его сосед извелся от зависти. Или у человека много денег, но он и сам их не тратит, и с другими не делится. Такой человек тоже болен. Это не просто недостатки характера, а болезни, духовные болезни. Их больше ста. В физическом и энергетическом направлении легче меняться, чем в духовном. Хороший учитель тратит несколько лет на то, чтобы вылечить учеников от болезней духа. В противном случае ученики не могут развиваться. Даже если их душа выходит из тела, далеко ей не улететь, поскольку больная душа слишком тяжела. Если мы правильно практикуем и двигаемся в направлении $3 \Rightarrow 2 \Rightarrow 1 \Rightarrow$ Дао, мы должны становиться чище и чище, а также повышать свой энергетический уровень.

КРИТЕРИИ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать следующие три условия: спать хорошо, есть хорошо и иметь хорошие сексуальные отношения. Это было известно еще в древности, во времена Желтого Императора. Что означает спать хорошо? Это не значит, что нужно спать долго, больше десяти часов в сутки. Сон должен быть качественным и той продолжительности, которая необходима организму для восстановления сил. После хорошего сна человек просыпается веселым, чувствует себя бодрым. Если вы утром чувствуете себя хуже, чем вечером, значит вы спите плохо. Когда человек спит сверх всякой меры, это

отрицательно сказывается на его организме, поскольку во время длительного сна он теряет энергию, а не восстанавливает ее. Иногда, когда вы очень устали или подверглись стрессу, можно спать дольше обычного, но это не должно входить в привычку.

Что значит хорошо есть? Когда вы садитесь за стол, не наедайтесь больше чем на 70%.

Контролируйте себя. Я

102

знаю, что это нелегко. Когда вы наполняете желудок на 70%, вы уже утолили чувство голода и испытываете приятные ощущения от еды. Процесс принятия пищи сложно поддается контролю. Нужно иметь железную волю, чтобы остановить себя в тот момент, когда так вкусно. Контролировать сознание, в отличие от энергии, намного сложнее. Сегодня мы будем использовать трансцендентальную энергию для лечения ваших болезней духа и повышения уровня вашего сознания.

Ученик: Расскажите, что происходит с душой человека после самоубийства.

Мастер: Я встречался с такими душами. Если человек умирает естественным образом, его душа недолго остается в этом мире: она либо перерождается, либо уходит в другой мир. В момент совершения самоубийства человек находится в состоянии крайнего душевного волнения (страха, боли, страдания) и душа забирает это ощущение с собой. Недавно я встретил душу человека, который повесился. Она бродит по сей день с высунутым языком. Когда вы видите душу с высунутым языком, знайте, это душа повешенного.

На севере Китая я встречался с душами людей, которые погибли во время войны. На них была военная окровавленная форма. Души выглядят так, как выглядели люди в момент смерти. Обычно умерших моют и одевают в красивые одежды. Но поступать так после смерти поздно. Нужно до того, как человек скончался, одеть его красиво.

Раньше были хорошие традиции. Перед боем солдаты умывались. В деревнях старые люди надевали красивые одежды и ложились умирать. Сейчас забыли эти традиции. Однако некоторые люди руководствуются своей интуицией. Если человек преклонного возраста или очень больной вдруг хочет надеть красивую одежду, это может быть сигналом, что его душа чувствует приближение смерти.

Я иногда встречал души без головы. Значит человека обезглавили в момент смерти. Во время диагностики я обнаруживаю в тонком теле пациента куски тел других людей. Откуда они берутся? Может, их бомбой разорвало во время войны? А иногда внутри одной души есть другая душа, но это не информационная болезнь, как в том случае, когда вселяется инь-душа умершего. Это информационный

103

контроль. Бывают люди со слабым характером, и их кто-то может контролировать информационно, то есть управлять их поведением на расстоянии. Такой контроль отличается от вторжения реальной души тем, что это выглядит как мыслеобраз, если посмотреть третим глазом, это застывшая картинка, а реальная душа живая, она движется.

Вернемся к вопросу о самоубийцах. После суицида душа мается, она уже не принадлежит этому миру и еще не принадлежит другому. Она слоняется посередине между мирами. Души самоубийц в мир душ не принимаются, и поэтому они вынуждены слоняться вблизи людей, причиняя им беспокойство и вред. Так они маются до наступления момента естественной смерти (если человек покончил собой в 40 лет, а должен был умереть в 80, то оставшиеся 40 лет эта душа остается изгоем и бродит между мирами).

Как помогать таким душам? В нашей практике мы обычно этим не занимаемся. Но я при встрече с ними обычно спрашиваю, чего они хотят, и помогаю им это получить это. Если душа хочет снова родиться человеком, я отправляю ее в очередь душ, которые хотят родиться. Но есть души, которые не хотят больше рождаться людьми, и1072 а хотят практиковать.

Я им помогаю в этом. Здесь, на вершине горы, живет множество таких душ. Они усердно практикуют по ночам. В позапрошлом году мы были в даосском монастыре, где видели ритуал, как с помощью мантры души ставятся в очередь желающих переродиться. У даосов два вида таких ритуалов: первый - для живых людей, а второй - для душ умерших. Смысл ритуала для умерших состоит в том, что миры умерших находятся ниже нашего, и поэтому мы можем им помочь.

Ученик: Изначальное количество душ во Вселенной лимитировано или все время пополняется?

Мастер: В некоторых религиях считается, что душа вечная, то есть никогда не умирает. А с моей точки зрения, она может и исчезнуть. Я сам это видел. Если человек при жизни совершил очень много плохого, то дух с очень высокого уровня может уничтожить такую душу. Духи высокого уровня имеют на это право.

104

ЦВЕТЫ ЛОТОСА, ИЛИ ПОДАРОК МАСТЕРА

В жизни встречаются различные ситуации. Допустим, человек при жизни развился до уровня юань-шень, потом он избавляется от физического тела, а 100 его душ снова рождаются людьми. Эти люди могут жить в разных городах и иметь разные физические тела, но их умы и души одинаковы. Если такие люди встречаются, то им вместе хорошо и, как правило, они становятся друзьями.

Ученица: Мне попадались в разных регионах люди, которые внешне выглядели совершенно одинаково, носили похожую одежду, даже специальности у них были одинаковыми.

Мастер: Да, это могли быть разные проявления одного и того же юань-шень. Но давайте закончим этот разговор.

Сейчас я подарю каждому из вас по два цветка лотоса. С их помощью вы будете очищать свой дух, пропуская через них трансцендентальную энергию. Цветок лотоса - это символ духовного совершенства. Он вырастает из грязи, питаясь ею, а являет миру такую чистоту и благоухание! Так и ваш дух, питаясь вашими недостатками, может от них очищаться и становиться крепче и возвышеннее. Цветки лотоса помогут вам в этом. Представьте себе один лотос на Бай-хуэй, а другой - на точке вхождения в череп трансцендентальной энергии. Сейчас я соберу лотосы и каждому u1087 подарю. Они останутся с вами навсегда и будут помогать

вам, потом можно будет практиковать через них трансцендентальную энергию с целью очищения вашего духа. (Мастер закрывает глаза и собирает лотосы из других миров. При этом читает длинную мантру.)

Вчера мы узнали, как использовать в совокупности трансцендентальную энергию и цветок лотоса для очищения нашего духа. В следующем году будем заниматься главным образом в духовном направлении, и я использую травы для изменения вашего духа и физического тела. Людям легко изменить состояние здоровья, но очень трудно изменить личность и характер. Если некоторые черты характера являются плохими, то они вызывают проблемы у их обладателя, а также у окружающих людей.

105

Для преодоления физических заболеваний существуют три метода: 1) использование материальных веществ (лекарства, оборудование); 2) использование энергии; 3) использование ума и духа. Для развития и очищения духа необходимо использовать также энергию, материальные вещи (травы, оборудование), а также сам дух. Для развития духа используется сам дух. Звучит парадоксально, не правда ли? Во вчерашней вечерней практике я вам сделал подарок -каждому подарил по два лотоса для очищения духа. С их помощью, а также с помощью трансцендентальной энергии вы можете вызывать изменения в вашем духе. Практикуя это, вы сможете очищать себя от всего ненужного, что мешает вашему быстрому

продвижению по духовному пути.

Часто наше самочувствие ухудшается не из-за физических болезней, а из-за духовных проблем. Порой из-за них мы не можем расслабиться, заниматься или уснуть. Даже здесь, во время занятий, не удается успокоить ум, он думает и думает. Это потому, что у вас много проблем духа, и ум с ними отождествлен. При этом физическое здоровье может быть хорошим. Я знаю, что у многих из вас есть один очень распространенный тип болезни духа. Например, у вас много друзей и знакомых, которым вы все время помогаете и делаете много добра. Наступает момент, когда вы сами нуждаетесь в их помощи, но не получаете ее. Вы чувствуете себя очень плохо, вам и1073 больно и обидно. Такая болезнь может проявляться по-

разному. Например, вы посадили фасоль и надеетесь получить хороший урожай, но что-то произошло, и урожая нет. Вам обидно. Или возьмем семью. Жена заботится о муже, а когда вдруг она заболевает, супруг не ухаживает за ней. Родители, растя детей, ухаживают за ними, а когда дети вырастают, родители ждут их заботы и внимания, но дети даже их не навещают. По-китайски эта болезнь называется джун-ла, борьба с самим собой за то, что должно было быть, но не произошло. Не нужно беспокоиться о том, как должно было случиться, нужно жить в соответствии с реальностью и принимать людей и события такими, какие они есть. Вы не можете изменить ни людей, ни обстоятельства, вы можете изменить только себя, свое отношение к происходящему. Не боритесь с самим собой за то, что должно было быть, и не разрушайте

106

себя. Вы сами выбираете страдать или радоваться, это зависит только от вас, но не от внешних обстоятельств.

В России и других странах СНГ несколько лет назад была сильная инфляция и многие люди пострадали из-за нее. Население положило деньги на хранение в сберегательные банки, ожидая через некоторое время получить их обратно с процентами. Но в результате инфляции деньги пропали, и многие ничего не получили. Почти все эти люди сильно переживали. Если человек теряет деньги, он испытывает обычно сильный эмоциональный стресс. Но если вы вкладывая деньги, знаете, что в результате такой операции вы можете их потерять и принимаете это своим сознанием, то вы не будете расстраиваться и переживать, если действительно их потеряете.

Такой подход верен и для практики. Вы занимаетесь регулярно, но не думаете о том, что должны получать результаты. В жизни ведите себя по вселенским законам, делайте добро и помогайте другим, но не ожидайте за это вознаграждения. Это лучше для вас самих, ваше сознание освобождается от множества проблем и вы перестаете беспокоиться. Такой подход применяйте к себе самим, другим старайтесь дать то, чего они от вас ожидают или что вы должны им дать. Регулярно посещайте своих родителей и беседуйте с ними долго. Очень много пожилых людей заболевают от чувства одиночества, они очень хотят, чтоб дети и внуки их навещали.

Как эта болезнь духа проявляется во всей своей неприглядности, вы можете видеть на тех людях, которые постоянно на всех и вся жалуются. Они прежде всего наносят вред себе, потом вредят еще и другим. На эмоциональном плане они портят жизнь своим близким и окружающим. Тот, кто с ними имеет дело, чувствует себя словно отравленным от вечного их ворчания и недовольства. Поэтому все стараются их избегать. Легко проверить, кто страдает духовными болезнями. Критерий прост: если у вас нет друзей и большинство людей вас избегает, то есть никто не хочет иметь с вами близких отношений, значит у вас есть духовные проблемы. Вы не понимаете, почему, и обвиняете окружающих. Постарайтесь посмотреть на себя другими глазами, и вы поймете сами, в чем проблема.

107

ДИАГНОСТИКА ТРЕТЬИМ ГЛАЗОМ

Ученик: Во вчерашней практике с лотосами подразумевалось и участие трансцендентальной энергии, но вы о ней ничего не сказали.

Мастер: Я соединил с вами цветы лотоса. Во время дальнейшей практики просто представляйте их себе и занимайтесь обычным способом.

Ученик: Есть ли критерий определения того, происходит ли что-то объективно или нам это мерещится?

Мастер: Это практический вопрос. Я обсуждал его несколько лет назад с отцом. Я сказал отцу: "Когда я смотрю на человека, то что-то вижу, но не знаю, существует ли это реально или я создал этот образ в своем воображении". Отец ответил мне: "Это связано с энергией и духом. Когда ты кого-то диагностируешь, ты думаешь не о болезни, а о нормальных органах. Если такую задачу поставить обыкновенному врачу, он все органы представит себе здоровыми. Он просто не знает о том, как болезнь проявляется в органах. Обычно врач представляет себе все органы в соответствии со своими знаниями анатомии."

Посмотрев третьим глазом, вы не видите здоровые органы, зато видите больные. Вы, своим умом, не можете правильно понять, где находится болезнь. Третий глаз хорошо видит только отклонения. При этом и1085 нет необходимости получать от пациента дополнительную информацию. Я иногда спрашиваю пациента о его болезни, но не понимаю ответа, особенно если со мной говорят быстро по-русски. У людей просто есть потребность говорить много про свои болезни.

Диагностику третьим глазом делать очень удобно, в таком случае трудно ошибиться. Но для эффективного использования третьего глаза необходимо иметь ясный ум и мудрость. Без ясного ума сложно понять увиденное или, еще хуже, можно неверно его интерпретировать.

Для быстрого и точного диагноза нужно знать область, где находится болезнь. Мы вчера, например, смотрели поясницу. Но если пациент приходит к вам и говорит: "Я не знаю, болен я или нет, посмотрите меня, пожалуйста", то сложно поставить диагноз, на это уходит много времени. Человека нужно

108

осмотреть подробно, с ног до головы (кстати, это очень хорошая тренировка для третьего глаза).

При диагностировании третьим глазом мы ни о чем не спрашиваем пациента, не щупаем его пульс и не используем оборудование. И энергетическая диагностика, и диагностика третьим глазом осуществляются по симптомам, то есть проявлениям болезни. Мы при такой диагностике используем только наши способности и нет необходимости спрашивать пациента ни о чем. Вы только смотрите и обнаруживаете отклонения. Вы не можете сами придумать болезнь, не видя ее. Если вы что-то видите третьим глазом, то это так и есть, если при этом вы не имели дополнительной информации. Если вы просто видите какие-то картинки и образы, то они правдивы. Если же вы используете только свой ум, очень сложно поставить правдивый диагноз. Целитель может иногда в своем уме создавать какие-то картинки, но это легко определить, создана ли картинка вашим умом или вы ее видите на самом деле. Если вы сами своим воображением создали картинку, то она нестабильная, она исчезает быстро. Или она движется, и ваше сердце не уверено в увиденном. Если ваш ум перебирает разные варианты, а при этом картинки тоже меняются, тогда увиденное является продуктом вашего воображения. Реальная картинка, увиденная и1090 третьим глазом, всегда стабильна перед вашим внутренним взором. Даже если у нас меняются мысли, она от них не зависит. Даже если вы сомневаетесь в правдивости увиденного, все равно эта картинка остается перед глазами.

Ученик: Технику с лотосами можно использовать и при последующей практике для очищения нашего духа?

Мастер: Да, вы представляете лотосы, и программа включается. Я вам подарил их навсегда, они все время при вас, и вы можете их использовать в любой момент. Они ваши и вы можете с ними работать.

Ученик: Есть простой способ протестировать работу третьего глаза, например посчитать, сколько денег у меня в кармане.

Мастер: Свечение от невоодушевленных предметов и живой материи различное. Когда я учился Чигун, мы тренировали свое видение третьим глазом сначала на неживой

109

материи. Учитель что-то прятал в кулак, заставлял посмотреть и сказать, что у него в кулаке. Это намного труднее, чем смотреть живого человека или орган. Нужно было три раза подряд правильно отгадать, что у него в руке, только в таком случае считалось, что успешно сдал экзамен.

В 1998 году в Китае проходила национальная конференция Чигун. Руководители конференции хотели проверить работу моего третьего глаза. Они взяли кубик для игры в нарды и вложили его в непрозрачную коробку. Я должен был отгадывать, что было наверху. Но тут была маленькая сложность: я не знал, на каком уровне в коробке находится верх, а на каком - низ. Я не знал, куда направлять свое внимание. Была опасность перепутать верх с низом. Я попросил сначала потренироваться, семь раз устроил тренировочные попытки, а потом правильно угадал три раза подряд количество выпавших очков. Случайно угадать что-либо правильно три раза подряд очень маловероятно.

Третьим глазом можно научиться видеть через предметы, но для этого нужно много тренироваться. В 1989 году мы с другом играли в игру со счетом денег в карманах знакомых. Мы угадывали, сколько денег находится в кармане у разных людей. Если мы угадывали правильно, то нам покупали арбуз. При покупке арбуза мы также использовали третий глаз, чтобы и посмотреть, спелый ли он.

Вы также можете тренировать свой третий глаз на неодушевленных предметах. Но здесь нужно усвоить следующую технику: нужно научиться фокусировать третий глаз на поверхность того предмета, который вы смотрите. Нужно также научиться с помощью ума менять фокусировку. Когда считаете деньги в кармане, необходимо листать их при помощи ума, иначе вы их не посчитаете.

Мы с этим же другом занимались также практикой по выходу души. Решали, например, путешествовать на Луну и туда вместе направлялись. У него был очень быстрый процесс продвижения в практике. Он в своей жизни несколько раз умирал, а потом возвращался к жизни. Физически он часто болел, а духовно был очень развит. Иногда встречается такое несоответствие между телом и духом. Он очень много смотрел третьим глазом и терял много энергии. После очередного диагностирования он заболел. Вчера я

ПО

разговаривал с ним по телефону, он сказал, что собирается в горы на два дня. Это тот друг, который мне помогал, когда я в течение длительного времени находился в состоянии паузы. Мы осуществляли эту практику в горах (выше храма спящего Будды). Там, наверху, есть пещера с дырой в потолке. Через эту дыру видно небо. Там мы и практиковали в течение долгого времени.

ЗНАЧЕНИЕ КРАСНОЙ НИТИ

Красная нить связана и с различными болезнями. Трансцендентальная энергия очень сильно отличается от энергии других уровней. Энергия тумана описана в базовом пособии по китайской медицине. Это она течет по энергетическим каналам и питает тело. Практические научные исследования показали, что если две точки находятся на одном канале, то сопротивление между ними меньше, чем между двумя точками, принадлежащими разным каналам. Рефлексотерапевты используют иглы для регулирования количества энергии тумана

в данном канале. Энергию света трудно регулировать иглами, ее можно регулировать сознанием. Ее мы обычно видим третьим глазом, она локализована в органах. Если мы, например, видим зеленый цвет в глазах человека, значит энергия печени поднялась в глаза. Трансцендентальная u1101 энергия находится в нашем теле повсюду. У нас нет необходимости

концентрировать ее в каком-то определенном участке тела и нет необходимости поглощать ее извне. Мы можем использовать ее, фокусируя где нужно. Трансцендентальная энергия похожа на воздух, мы не видим его глазами, но знаем, что он есть повсюду. Наши обычные глаза могут видеть энергию тумана, а световую и трансцендентальную - нет. Третий глаз видит энергию тумана и энергию света, но не видит трансцендентальную энергию. Когда смотрим третьим глазом, пространство обычно выглядит пустым, хотя там полно трансцендентальной энергии. Просто ее концентрация достаточно низка и для того, чтоб ее использовать, необходимо концентрировать. При помощи такой концентрированной энергии можем развивать наш дух.

111

В древней китайской книге есть описание практики трансцендентальной энергии: практикующий смотрит на красную нить в позвоночнике и если он может изменить ее, то меняется генетическая структура самого человека. Трансцендентальная энергия также может изменить систему воспроизводства потомства. В этой книге есть и другие картинки, которые указывают на связь различных заболеваний с нарушениями в красной нити. Я понял, что если в этой линии есть сдвиги или отклонения, то это может вызвать раковые заболевания. Эта линия напрямую связана с воспроизводством потомства, с генетическими заболеваниями и с долголетием.

В настоящее время во всем мире растет заболеваемость раком яичников, груди и простаты. Люди стали болеть этими болезнями из-за нарушений в красной нити. Они имеют место из-за влияния различных неблагоприятных факторов. Я не могу точно объяснить, как это происходит с научной точки зрения, но я на практике видел, что эта связь есть. Если во время лечения я воздействую концентрированной трансцендентальной энергией на эту нить, то добиваюсь очень быстрых результатов. Люди, больные различными раковыми заболеваниями, выздоравливают. Очевидно, для достижения большего эффекта необходимо давать пациентам еще какие-то дополнительные препараты, u1082 как, например, в случае с болезнями костей, когда пациента лечат не только энергетическими методами, но также дают отвар из костей, который способствует их быстрому восстановлению.

Может быть, к следующему году мне удастся провести более подробные исследования по поводу этой нити и ее связи с различными болезнями. С медицинской точки зрения, эта нить также связана с гормональной системой, которая имеет выход в очень важной точке на копчике (как раз в том месте, где заканчивается нить трансцендентальной энергии). Эта точка имеет особые функции, как головной мозг имеет особые функции. Я вас также прошу заняться более подробными исследованиями в этой области.

Сейчас во всем мире ведутся научные исследования генетического кода ДНК и РНК на предмет того, как

112

нарушения в различных их участках приводят к раковым заболеваниям. Пока еще нет однозначных результатов как изменить эти участки ДНК и РНК и избавиться от раковых заболеваний. Но если нам в результате наших исследований удастся изменить нить трансцендентальной энергии, то это будет потрясающим результатом.

Ученик: При переломе копчика у детей что происходит с красной линией?

Мастер: Копчик связан с генетическими и вирусными заболеваниями. В системе Чжун Юань Чигун существовало много учителей, которые жили больше ста лет, при этом у них у всех

красная линия была значительно толще и ярче. Про это написано в древних книгах. У обычных людей красная линия очень тонкая и тусклая и часто имеет прерывистый характер. Через несколько лет, когда у нас будут результаты практики, мы сможем это доказать. Сейчас около 90% из вас видят энергию тумана и около 70% - энергию света. Через несколько лет у многих из вас изменится нить трансцендентальной энергии, и тогда будут видны результаты на физическом уровне.

Ученик: Как укреплять нить трансцендентальной энергии?

Мастер: Нужно смотреть на нее, просто смотреть и ничего больше. Не думать, а смотреть. В таком случае трансцендентальная энергия фокусируется и проходит по нити, и она при этом укрепляется. Если изобрести такой аппарат, и1082 который можно было бы присоединить к темени

и копчику и с его помощью концентрировать трансцендентальную энергию, то отпала бы необходимость в практике. Такого аппарата еще нет, но, может быть, его можно изобрести. Я надеюсь, что каждый из вас займется этими исследованиями и к следующему году получит результаты. Общими усилиями сможем решить проблему рака и еще много других проблем. Не забывайте, что это может быть и опасно, я об этом вас уже предупреждал. Но в большом спорте и в вождении автомобиля тоже есть опасность.

Ученик: Что означают ваши хлопки в начале практики трансцендентальной энергии?

113

Мастер: Вы видели, что происходит при этом? Я использую мантру и эти хлопки, чтобы направить концентрированную трансцендентальную энергию через ваше темя в ваше тело, другими словами, я включаю ваш канал в работу. Я знаю мантру для контроля и управления трансцендентальной энергии, однако я смогу вам ее дать, когда у вас будет открыт третий глаз и второе сердце, чтобы вы могли правильно ее использовать. Иначе вы можете навредить и себе и другим. Сегодня в последний раз будем практиковать трансцендентальную энергию. Я напоминаю, что эта практика может быть и опасной. Лучше пока другим людям не рассказывать об этой практике. Попрактикуйте сами вначале пару лет и посмотрите, что будет. Я эту практику впервые дал в 1989 году. Тогда в зале было много криков и воплей, поскольку аудитория была неподготовлена. Многие после этого даже попали в больницу. Тогда я не знал, что могут быть такие различные результаты: кому-то после такой практики становится очень хорошо, а кому-то - очень плохо.

В 1990 году я работал инженером-программистом и имел контракт с одной нефтяной фирмой. У жены директора этой фирмы была опухоль матки. Он попросил меня ее полечить. При лечении я использовал трансцендентальную энергию один или два раза. Она также во время лечения практиковала Чигун. Через три недели у нее началось сильное кровотечение. Кровь текла черного цвета и в ней были сгустки крови и куски мяса. Ее положили в больницу на обследование и обнаружили, и1095 что опухоли уже нет. Кровотечение быстро остановилось.

ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА

Мне до сих пор многие практикующие задают вопрос, как заниматься. Это не зависит от вашего уровня развития, данный вопрос всегда существует. У меня такой проблемы не было, я никогда не спрашивал, как заниматься. Если вы не знаете, как заниматься, начинайте практику и ответ к вам придет.

114

Ученик: Если много читать, то работает передняя часть мозга. Как при чтении не включать переднюю часть?

Мастер: Если днем мы много читаем, то вечером об этом продолжаем думать. Когда много общаемся - происходит то же самое. Именно поэтому в древние времена монастыри строили в горах, туда добиралось мало людей, и монахи могли находиться в тишине. Если мы много

занимаемся, можно успокоить свой ум за тридцать минут или еще быстрее. Старайтесь не иметь слишком активную интеллектуальную жизнь, и ваш мозг легче будет успокаиваться. Ученик: Расскажите о кресте, который нужно было смотреть вчера на подошвах ног, когда мы легли спать.

Мастер: Продолжайте заниматься, и вы сами поймете, почему мы это делали. Даю вам подсказку в виде примера. Возьмите инь-ян рыбу. Нарисованная на бумаге, она выглядит следующим образом: черный цвет- слева, белый

- справа, это нормальный ход вещей. Мы, практикующие, рисуем наоборот. Для практикующих недостаточно знать нормальный ход вещей, они не должны ему следовать, а должны повернуть это движение вспять. Нужно объединить разъединенное и вернуться к Дао. Знак инь-ян рыбы на наших удостоверениях нарисован наоборот: черный цвет - справа, а белый - слева, это указывает на Путь нашего развития в обратном направлении. Символы обычно имеют большое значение. Законы тоже. В китайском языке есть поговорка, которая гласит, что если вы делаете все по законам, вы становитесь хорошим человеком. Вернемся к вопросу о том, как заниматься в будущем. Если я даю вам четкие рекомендации по поводу плана занятий, я совершаю ошибку. У каждого практикующего каждый день имеются разные условия для занятий. И нет одного-единственного метода, который подходил бы всем. Каждый человек должен найти свой, правильный только для него, способ заниматься. В разных условиях и в разное время вы будете по-разному заниматься. Поэтому практикуйте согласно существующим условиям.

Ученик: Можно практиковать трансцендентальную энергию на ходу?

Мастер: Нет. Во время ходьбы лучше делать другие

115

*

упражнения. Трансцендентальной энергией лучше заниматься, когда у вас больше времени и вы можете сохранять ум и тело в покое. При таких занятиях нужно держать свой ум в тишине и дать возможность работать задней части мозга. Если ситуация такова, что часто приходится включать ум, то не следует делать упражнения, связанные с задней частью головы.

Ученик: Я провожу семинары по психологии. Великий психолог Милтон Эриксон часто появляется на моих семинарах и помогает мне. Как это объяснить?

Мастер: Многие психологические техники похожи на техники Чигун. Большие мастера в области психологии также могут входить в состояние глубокого покоя, чтобы узнать больше информации о себе и о Вселенной. После достижения уровня юань-шень (а его можно достичь не только практикой Чигун, но и другими практиками) такая душа может прийти к вам на помощь, если вы искренне ее об этом попросите.

Ученик: Можно использовать методы Чигун, чтоб получить конкретную информацию, которая меня интересует? Профессиональную, например.

Мастер: Да, мы проводили эксперименты со школьниками в Китае. Они изучали физику, используя методы Чигун. На экзамене оценки были выше, чем в других классах. Этот метод мы можем использовать для получения различных знаний. Для изучения нового есть два способа: 1) использование пяти органов чувств, то есть обучение по книгам или у других людей; 2) использование скрытых органов чувств: третьего глаза, третьего уха и второго сердца. С их помощью мы узнаем все, что хотим.

Ученик: Я читал, что у женщин энергия движется в обратную сторону по малому небесному кругу. У даосов практики для мужчин и женщин различны. В нашей системе нет таких различий. Почему?

Мастер: Практики для мужчин и женщин отличаются на начальной стадии и на конечной,

когда меняется физическое тело. После начальной практики у женщин уменьшается грудь и

прекращаются месячные. Но в наше время все хотят большую грудь. Мне известны эти практики, но пока их вам не даю.

116

Ученик: Во время месячных имеет место потеря энергии у женщин?

Мастер: Когда люди занимаются правильно, у них меняется гормональная система. Обычно при такой практике развитие происходит по спирали. На первом цикле занятий у женщин прекращаются месячные и уменьшается грудь. На следующем этапе все восстанавливается. Потом опять все повторяется. При такой практике результат получается очень быстро, но всякая более быстрая практика таит в себе опасность непредсказуемого. Наша практика более медленная, но зато безопасная. Для мужчин все по-другому. А чтобы не терять энергию при месячных, подымайте ее в средний даньтянь.

Ученик: Нужно ли ограничить занятия сексом практикующим и заниматься больше трансформацией энергии?

Мастер: Мы говорили, что для поддержания хорошего здоровья важны три составляющие: 1) хороший сон; 2) хороший аппетит; 3) хороший секс. Еще раз остановимся на этом. Что значит иметь хороший сон? Нужно спать столько, сколько нужно вашему телу, чтобы чувствовать себя хорошо. Потом важно качество сна. Утром нужно просыпаться бодрым, и сон должен быть без сновидений. Человек, который хорошо спит, может спать в любой ситуации, даже в самолете и автобусе при большом шуме. Кушать хорошо - это означает, что ваша еда должна быть сбалансирована. Есть много людей, которые едят только любимые блюда: например, каждый день только картошку или сладости. Для здоровья необходимо есть разнообразную пищу. С научной точки зрения нашему организму нужны различные компоненты. Важно также есть не больше 70% того, что хочется. Очень вредно также в один день ничего не есть, а в другой наедаться до отвала. Необходимо также периодически устраивать себе разгрузочные дни, когда вы едите только фрукты или пьете только воду. Это нужно для выведения шлаков из организма.

Хороший секс - это такой секс, который приносит пользу организму. Цель секса - это воспроизводство потомства. Поэтому нужна семья для рождения и воспитания потомства. С точки зрения здоровья, наши гормоны

117

сильно зависят от секса. Если в организме мужские и женские гормоны не сбалансированы, то человек имеет различные отклонения в здоровье. Хороший секс приводит ваши гормоны в сбалансированное состояние.

Практика Чигун позволяет использовать сексуальное желание и сексуальную энергию для развития духа. На первой ступени после упражнения большое дерево у многих появляется сильное сексуальное желание, поэтому данную энергию направляют на развитие мозга, проделывая упражнение малый небесный круг. Эти принципы действительны для всех, поскольку это общие принципы здоровья.

Ученик: О какой силе идет речь, когда вы говорите, что она находится в среднем даньтяне, и как она связана со световой энергией?

Мастер: С точки зрения энергии, средний даньтянь контролирует световую энергию. При этом же он и центр силы, поскольку он контролирует работу внутренних органов. Если ваши органы хорошо работают, то они более сильные и вы в целом более сильны. Верхний даньтянь - центр мудрости. Это экстрасенсорный центр, с ним связана работа третьего глаза, третьего уха и второго сердца.

Ученик: Что такое бессмертный зародыш, и как связать его с нашей системой? В литературе про него есть очень противоречивые сведения.

Мастер: О бессмертии трудно говорить без того, чтобы показать это на собственном примере. За последние 70 лет в нашей школе не было ни одного реализованного человека, то есть

достигшего бессмертия. Была культурная революция и не было возможности хорошо заниматься. Мой первый учитель, женщина, дожила до 90 лет, а ее жизнь проходила в очень тяжелых условиях. У меня есть учитель, который иногда приходит ко мне в физическом теле, а потом внезапно исчезает. Сейчас он живет на горе Облачного Сна. Одна из моих миссий в этой жизни - показать людям путь к долголетию. Давайте вместе заниматься и посмотрим, кто сможет реализовать эту цель. Через 2-3 года занятий вы хорошо будете знать, что такое трансцендентальная энергия, и мы сможем с ее помощью менять наши тела. Ее нить является одним из величайших секретов нашей школы. Нет никаких книг о том, как менять

118

физическое тело при помощи трансцендентальной энергии. Почему? Потому что правильно это может объяснить вам только живой учитель, это во-первых. Во-вторых, такие занятия без помощи учителя очень опасны для жизни.

Ученик: Что означает реализовать себя в системе Чжун Юань Чигун?

Мастер: Это означает объединить в себе три составляющие: цзин, чи и шень. В таком состоянии если вы что-то подумали, сразу это имеете. Если хотите ручку - сразу ее имеете, не нужно идти ее покупать. Если не хотите умирать - то не умираете. Все, что вы хотите, реализуется сразу. Это означает достижения уровня ян-шень.

Ученик: Вы мне не ответили на вопрос о бессмертии. Что такое бессмертный зародыш, и когда он появляется?

Мастер: Ваша инь-шень выходит наружу в первый раз. Потом возвращается. Потом опять выходит. Вы практикуете дальше. Вы хотите получить юань-шень. С того момента, как инь-шень стала выходить из тела, она называется бессмертным зародышем. Ваша инь-шень стала индивидуальной, она похожа на ребенка. Но это после наработанного выхода. Если смотреть на такую душу третьим глазом, то ее можно увидеть, она напоминает ребенка в утробе матери. Потом вы дальше практикуете. В один момент инь-шень лопаются и из нее выходят четыре зародыша. Это ваши юань-шень.

Ученик: Как можно прогнозировать явление массового характера? В 1995 году я потерял 60 тысяч долларов за одну неделю на рынке ценных бумаг.

Мастер: Не занимайтесь этим. Используйте вашу мудрость в созидательных, творческих целях. Обычно, когда дело связано с выгодой и в нем задействовано много людей, очень сложно делать прогнозы.

Ученик: В разных книгах нарисовано, что пищевая чи преобразуется в среднем даньтяне в огонь. А по вашему мнению энергия пищи преобразуется в энергию тумана в нижнем даньтяне. Как в таком случае человек восполняет запасы энергии огня?

Мастер: Вы хотите спросить, откуда берется энергия света у непрaktикующих, если она

и1085 не восполняется из пищи?

Ученик: Да, именно это я имел в виду.

119

Мастер: Энергия света производится самими органами. Она также содержится в растениях, горах, окружающей среде. Во время большого дерева или набора энергии мы также набираем энергию света. В результате химических процессов в органах также производится энергия света.

Ученик: Мы лечили психических больных и получили положительные результаты. Может быть, есть какие-то конкретные методы работы с такими больными?

Мастер: На все болезни можно смотреть как на структуру из тела, энергии и духа. Это общий подход. Нужно найти причину болезни и лечить так, как мы учили.

Ученик: Личные ученики системы Чжун Юань Чигун получают Ху-фа при инициации, а христиане при крещении - ангела хранителя. Как они уживаются вместе, если личный ученик

- христианин?

Мастер: Поясняю: система Чжун Юань Чигун - открытая система и наша цель - стать хозяевами всей Вселенной. Ху-фа помогают нам в обычной жизни и когда душа выходит из тела. Вы видели в монастыре Шаолинь хранителей, то есть Ху-фа? Их функция заключается в обеспечении безопасности монастыря. Если вор или другой злоумышленник хочет зайти в монастырь, Ху-фа их останавливает. Когда вы практикуете, Ху-фа охраняет вас, чтоб никто не тревожил. В чем вы видите противоречие? Ученик: С какого возраста детям целесообразно практиковать Чигун?

Мастер: Дети могут начинать заниматься в любом возрасте. Им продвигаться легче, чем взрослым, поскольку у них метаболизм быстрее, чем у взрослых. Все методы, которые вы учили для взрослых, можно использовать для детей. Но детям не нужно практиковать долго. Ученик: Чем отличается состояние глубокого сна от состояния глубокой паузы?

Мастер: В состоянии глубокого сна ваше сердце бьется, и вы храпите, а в состоянии паузы - нет.

Ученик: Раздражительность и злобность -тоже одна из болезней духа. Какова причина раздражительности?

Мастер: Под воздействием внешних обстоятельств эмоции делают нас злыми. Если у вас проблемы с печенью

120

(больше энергии дерева, чем нужно), это тоже может вызвать злобу. Такая болезнь, как и 1088 рак,

также вызывает злобу. Внешние духи тоже могут вызвать злобное раздражение. Понятно, почему вы злитесь, когда обстоятельства заставляют вас что-то делать, а вы этого не хотите.

Но если на это нет внешних причин, а вы все равно злитесь? Ваши эмоции и ваш дух легко могут попасть под воздействие внешних духов. В таком случае вы чувствуете раздражение. Эмоция злости может остаться в вашем теле, и эта информация может влиять на вас в дальнейшем. Вы будете злиться без всяких причин. Это относится также к грусти и беспокойству. Каждый раз необходимо исследовать более детально эмоциональную проблему, чтобы понять причину ее возникновения.

Я предлагаю в этом году сосредоточить особое внимание на трансцендентальной энергии, чтоб с ее помощью улучшить качество вашей жизни. Если ваш сон становится лучше, вы себя чувствуете сильнее и счастливее, значит это правильный путь. Если вы занимаетесь достаточно много, а ваша жизнь при этом ухудшается, то вам лучше не заниматься, поскольку вы не занимаетесь правильно. Посмотрите, улучшилась ли у вас иммунная система, защитили ли вы себя от депрессии и чувствуете ли вы себя спокойнее и увереннее? Тогда ваша практика успешная. Мы занимаемся, чтобы улучшить качество своей жизни.

Ученик: Где находится душа человека?

Мастер: Душа имеет такие же размеры, как и физическое тело. Она как тень для вашего тела и объединена с ним, она находится там, где тело.

Ученик: Где место времени в структуре Вселенной?

Мастер: Время не входит в структуру Вселенной. В других мирах время течет по-другому, чем в нашем мире. Время является относительной категорией и меняется от мира к миру. В некоторых мирах проходит несколько секунд, а у нас - годы. Разные миры имеют разную скорость протекания времени. Мы оцениваем скорость течения времени по переменам - мы чувствуем перемены, но не скорость течения времени. Когда мы на Земле, то чувствуем скорость движения поезда, самолета, а когда находимся внутри них - мы этого не чувствуем. Время - это основной фактор жизни, также

121

большую роль не играет и мерность пространства. u1045 Если мы находимся в 3-мерном мире,

очень трудно понять, что такое 2-мерное пространство.

Ученик: Как преподавать детям Чигун?

Мастер: Я несколько лет преподаю детям школьного возраста. Цель их обучения - улучшение памяти, функций мозга, а также улучшение здоровья. Дети очень быстро умеют успокаивать свой ум. Им не нужно практиковать дерево по часу, а достаточно 10-15 минут. Им нужно каждый день заниматься 5-15 минут, не больше. Просто перед тем, как преподавать им другой предмет, нужно говорить: "Расслабьтесь, успокойте свой ум, дышите". Они быстро успокаиваются, и этого достаточно. Потом могут лучше усваивать основной предмет.

Ученик: Нужно ли преподавать детям основные упражнения: большое дерево, ян-чи, малый небесный круг?

Мастер: Да, но недолго. Дети не могут концентрироваться на чем-то одном больше 10-15 минут. Они начинают открывать глаза и смотреть по сторонам. Все упражнения подходят детям, но методы преподавания должны быть другими. Детям нужно объяснять очень кратко и понятно, и время занятий должно быть намного короче. Например, делая ян-чи, уже через десять минут ребенок чувствует очень горячий шар. Третий глаз лучше не преподавать им. У них он очень быстро открывается, и они считывают информацию из головы учителя. Им становится неинтересно учиться, и они не привыкают к трудолюбию.

Ученик: Для детей существуют какие-то ограничения?

Мастер: Для детей нет ограничений, но упражнения по набору энергии им не особенно нужны. Им пока хватает своей природной энергии. Им также не нужно развивать особые способности. Часто дети этим очень увлекаются и перестают учиться.

Ученик: Можно ли послать энергию годовалому ребенку?

Мастер: Можно. Но если вы хотите, чтоб ребенок стал врачом или кем-то еще, вы должны посылать и установку вместе с энергией. И тогда ребенок развивается в этом направлении. Если вы хотите, чтоб ребенок стал выдающимся музыкантом, вы ему посылайте энергию и в это время думайте, что к нему идут информация и способности

122

выдающегося музыканта. Можно при этом использовать фотографию выдающейся личности. Поставьте ее перед ребенком, и представьте что передаете информацию от фотографии к ребенку. Если это делать много дней подряд, то срабатывает. Я много работал сам такими методами. Можно также изменить характер ребенка. У меня был пример с одним мальчиком, который был очень молчаливым и стеснительным. После воздействия он стал очень разговорчивым.

Ученик: А может, у ребенка есть свои способности и своя программа развития, а мы ему навязываем свое. Имеем ли мы на это право?

Мастер: Это помогает детям, у которых есть проблемы с эмоциями или с интеллектом. Но если ребенок умный, такое воздействие только помогает лучше раскрыться и выразить свои таланты. В Сиетле был очень шумный и эмоциональный мальчик, он не мог спокойно сидеть на уроках и у него в школе были проблемы. Мать привела его ко мне. Я увидел, что мальчик очень умный, и сказал матери, что после моего воздействия его поведение изменится. Мать подтвердила, что мальчик очень умный и схватывает все на лету, потому ему в школе неинтересно. Если дети имеют таланты или особенности, их поведение отличается от поведения обычных детей. Мы работаем в двух направлениях: 1) помочь раскрытию талантов; 2) помочь обычным детям, чтоб у них появились таланты.

Ученик: Как предохранить талантливых детей?

Мастер: Хорошие учителя приводят детей к большим достижениям, а плохие учителя могут сделать их опасными для общества. Обычно две категории людей имеют на детей очень

большое влияние: учителя и родители. Следите за тем, чтобы детям преподавали правильную жизненную философию. Это очень важно для детского возраста.

Вопрос. Как помочь детям правильно развиваться, если родители не практикуют систему Чигун?

Мастер: В современном мире много детей, которые не слушают своих родителей. Они понимают, что философия родителей неправильная и что родители отстают от них в развитии. Дети постоянно учат что-то новое, например, компьютер. Много детей с раннего возраста уже общаются

123

по Интернету а их родители этого не умеют. В таком случае родители не являются авторитетом для детей. Нужно школьных преподавателей и1085 научить системе Чигун, а они

потом могут обучать детей заниматься с ними до и после уроков.

Ученик: Прошу подробнее рассказать, как работать с верхним даньтянем у детей.

Мастер: Со взрослыми мы начинаем заниматься с нижнего даньтяня, чтобы увеличить количество их энергии тумана. У детей достаточно энергии тумана, поэтому можно начинать с развития возможностей их мозга. Им можно сразу преподавать третью ступень и малый небесный круг.

Ученик: Получается парадокс: с одной стороны, вы говорите, что детям не нужно открывать третий глаз, а с другой - что нужно начинать заниматься с ними с верхнего даньтяня. Как это понимать?

Мастер: Важно, когда и как учить детей Чигун. Лучше всего им начинать после окончания средней школы. У одной моей ученицы есть сын Саша. Ему было четыре года, когда я ему открыл третий глаз. В школе после этого ему неинтересно было учиться. В результате занятий часто у детей меняется характер. Детям во время занятий не нужно опускать энергию в нижний даньтянь.

Ученик: Встречаются дети с недостаточным уровнем энергии. Как увеличить его?

Мастер: Существует два пути увеличения уровня энергии у детей: 1) они должны спать хорошо, есть хорошо и гулять на воздухе. Их нужно заинтересовывать чем-то, чтобы они хорошо развивались. Часто апатия у детей возникает потому, что им неинтересно. 2)

Используйте вашу энергию, чтобы помочь детям улучшить их здоровье.

Ученик: Ребенок рано научился читать и писать, а сейчас он потерял интерес ко всему. Как быть?

Мастер: Маленький ребенок не может селективно относиться к информации. Родители должны помочь ему выбрать какое-то одно направление для развития. Его нужно вывести на уровень профессионализма. Нужно найти, в чем ребенок талантлив и чем ему интересно заниматься. И понемногу начинать обучать его этому.

Ученик: Как реабилитировать наркоманов, и как быть с подростковой наркоманией?

124

Мастер: Наркомания -это проблема социальная. Можно вылечить подростка от наркомании, а через некоторое время он встретит своих приятелей и может опять вернуться к своей пагубной привычке. и1071 Я вам хочу рассказать такой случай. В Китае один аспирант специализированного института по проблемам наркомании пытался найти безвредный аналог наркотикам. Он захотел сам попробовать наркотик, чтобы лучше понять это состояние в научных целях. Через некоторое время он сам стал наркоманом и не смог избавиться от этой вредной привычки.

При лечении наркоманов необходимо знать, как долго человек употребляет наркотики и что он употребляет. Существуют также травы, с помощью которых можно вылечить наркоманов. В Донецке я вылечил одного наркомана с помощью трав. Можно также вылечить их

практикой Чигун, но нужно чтобы они сами этого искренне хотели.

На этом мы закончим нашу встречу. Я поздравляю вас с окончанием ретрита и желаю вам успешной практики в дальнейшем. До встречи в следующем году в Шаолине!

125