

Интервью Сюи Минтана

....

В молодости я занимался Ушу в Шаолиньском монастыре, но открыл себя в Цигун. Когда я вхожу в состояние Цигун, то для меня открывается дверь в иной космический мир.

Ваши метод и система могут быть использованы в военных целях?

Эффективность Цигун использовалась в моей стране при составлении карты моря и залежей нефти и газа в провинции Похай. Что касается военных, то я отклонил предложение о сотрудничестве с комитетом обороны. Я представляю для них интерес, так как с точностью могу определить местность, диагностировать или оказать энергетическое воздействие.

Цигун - это энергия космоса?

Да. это так. К тому же можно использовать эту энергию в лечебных целях.

Учитель, вы видели дух человека?

Об этом как-то не принято говорить. Боюсь, что меня могут понять неверно. Когда человек спит, его душа пребывает вне тела. Сон - это вторая жизнь, но в других измерениях.

Вкратце представьте родственников.

Женат я второй год. Мама и папа - талантливые люди. Отец - факир диагностики, мама обладает экстрасенсорными способностями, но не использует свои возможности.

Как вы попали в Россию, на Урал?

Будучи инженером, приехал в Москву. Узнал о сеансах Джуны. На одной из встреч продемонстрировал гимнастику Цигун, и она пришлась ей по душе. Меня пригласили в Ленинград, затем в Киев. Сейчас уже пятый год люблю проводить своих уральских учеников. Многие из них имеют сертификаты, позволяющие вести уроки Цигун первой и второй ступени, где изучают пять внутренних жизненно важных органов человека.

У вас есть любимые ученики?

Они у меня все любимые. Самые талантливые получают возможность стажироваться в Китае. Наиболее одаренная из екатеринбурженок - Елена Вершинина

Ваше пожелание новичкам...

Овладейте энергией космоса, и вы будете приносить людям здоровье. Занятия Цигун, повторюсь, меняют жизнь человека, делая его энергичным, доброжелательным.

Роман ДАРЬИН
«Комсомольская правда» 8 февраля 1995г.

Что такое цигун

Цигун состоит из двух слов: ци и гун. Дословно иероглиф ци переводится по-разному — вода, газ, энергия, жизненная сила. Вокруг нас находится ци. Без ци мы не можем жить. Внутри нашего тела также находится ци. Вокруг тела существует биополе или поле ци, вокруг Земли — атмосфера, которую мы также называем ци. Та ци, которая находится вокруг нашего тела,

предохраняет его от многих заболеваний, так же, как атмосфера предохраняет Землю. Внутри нашего тела и в Космосе есть другой вид ци, который мы можем ощущать и иногда видеть. Мы не знаем конкретно, что это, и назвали это ци. Своим дыханием мы можем ее контролировать и перемещать внутри тела.

Второе слово — гун. В физике мы назвали бы это действием, работой с ци. Но работа - это сила, умноженная на расстояние Гун связан с тремя факторами: силой, скоростью и временем. Это значит, что когда вы практикуете, вы должны затратить время, чтобы переместиться с определенной скоростью, затратить определенные усилия, тогда вы получите гун.

Таким образом, **цигун — это искусство использования энергии ци и ее преобразования, получения ее из окружающей среды, выделения и излучения ее из своего организма.** Но в более широком смысле цигун — это, прежде всего, искусство поддержания своего здоровья в нормальном состоянии, это отрасль науки, раздел философии, метод мышления и способ энергоинформационного общения с окружающим миром и со всей Вселенной.

Еще можно сказать, что цигун - это система, которая через наше физическое тело, сознание, энергию ци и дух позволяет нам регулировать состояние физического здоровья и усиливать свой интеллект.

Развивая себя, мы начинаем лучше понимать окружающий мир и себя в нем. Существует несколько направлений и школ цигун. Само это слово применительно ко всем методикам саморегуляции и духовного развития укоренилось в Китае только с 1956 года. Слово цигун использовали некоторые оздоровительные центры. Цигун как направление саморегуляции и познания мира не связано с религией, идеологией и политикой. Ему более 7 тысяч лет, а религиям около 2 тысяч. В цигун, как во всякой целостной системе, существуют различные уровни. Базируется он на трех основных концепциях, единых для всего: инь-ян (два противоположных и взаимосвязанных начала, присущих всей Вселенной и человеку, как части Вселенной), у-син (пять первоэлементов), теория энергетических каналов и биоактивных точек.

Система чжунюань цигун относится к высшим уровням цигун. Практика ее позволяет нормализовать свое психическое состояние, развить творческие способности и интеллект, приобрести дополнительные каналы восприятия информации и энергии из окружающего мира. Мы назвали это третьим глазом, третьим ухом, вторым сердцем. Человек приобретает особые способности, расширяющие возможности пяти известных органов чувств. Чжунюань имеет несколько значений. Во-первых это название местности (Среднекитайская равнина), откуда произошла эта система, с древних времен передававшаяся от учителя к ученику. Чжун - это середина, центр, равновесие внутри нашего тела. Мы будем приводить в равновесие Инь и Ян в нашем теле, чтобы было хорошее здоровье.

В нашем сознании должна присутствовать мысль — мы центр мироздания. Наше тело, сознание, дух должны находиться в равновесии, и мы будем развивать совместно тело и дух.

Юань означает изначальные естественные ресурсы нашего организма. Мы будем работать с тремя блоками: юань-цзин, юань-ци, юань-шень. Юань-цзин относится к материальному миру, юань-шень - к духовному, а юань-ци находится посередине между ними. Мы будем практиковать, собирая воедино эти три юаня, тогда сможем понять и материальный, и духовный мир.

Система чжунюань цигун разделена условно на несколько этапов, и цели каждого из них различны. Мы начинаем с регулирования своего здоровья путем приведения в равновесие Инь-Ян, открытия и чистки энергетических каналов в теле, увеличения нашей внутренней энергии, преобразования, улучшения ее качества, регулирования функций внутренних органов в соответствии с системой У-син, открытия и активизации дополнительных трех каналов восприятия, повышения интеллекта и творческой активности.

На высших ступенях мы соединяем воедино все три юаня, завершаем практику каналов чжунмай, приобретаем умение и способности получать информацию непосредственно из окружающего мира, из любой точки пространства и времени. Мы получаем способность понимать задачи человека как целостного космического существа, понимать весь Космос, пути его развития.

«Екатеринбургская неделя» июль 1996 г.

специальный выпуск газеты на тему "цигун и здоровье"

Обрати взор на себя

В Екатеринбурге неплохо знают профессора Сюй Минь Тана, президента «Всекитайской ассоциации оздоровительного цигуна — работа человека со своей энергией». Цель этой работы: сохранение человечества как развивающейся, самосовершенствующейся, гуманной системы.

Уже можно составить целую подборку того, что написано об этом. Но мне представляется интересным опубликовать мою частную беседу, которая произошла в последний день приезда Минь Тана в наш город. В ней были задеты, как мне кажется, действительно нестандартные вопросы. Скоро (где-то в начале июня) профессор снова приезжает в Екатеринбург... Поскольку я знаю профессора давно, то я обращаюсь к нему неофициально и называю его просто Минь Тан.

— Минь Тай, у меня накопилось к вам много вопросов. Но я понимаю, что сейчас у вас мало времени. Поэтому я постараюсь уложиться, пока Валера готовит нам обед (его ученик из Санкт-Петербурга).

Вы на одном из занятий нам говорили, что следующее столетие будет столетием по изучению человека. Но вы также говорили, что нынешнее человеческое общество — это общество потребителей. Потребляет человек. А отдает природа, причем человек это не ценит и грубо у нее хватает и вытряхивает последнее. Это нереально — из потребителей нам обратить взор на самих себя. Во всяком случае, люди так быстро не изменятся. А ведь до следующего столетия осталось всего несколько лет. Есть прогноз, что в начале века произойдет экологическая катастрофа, и стало быть, ваш прогноз может не сбыться. Это как раз такой случай, когда вместе с водой мы выплеснем и ребенка. Ведь человек — это дитя природы. Что вы можете сказать по этому поводу?

Я говорил, что следующее столетие будет столетием по изучению человеческого тела, и одновременно люди будут интенсивно изучать и развивать методы цигун. Это далеко не случайно. Как вы верно заметили, в будущем веке изменятся экологические условия, и это потребует от человека точно так же динамических изменений. Он будет вынужден обратить взор на самого себя, чтобы выявить резервные силы своего организма. Собственно, этот процесс идет уже сейчас. Благодаря цигун мы научимся нуждаться в немногих вещах. Мы сократим до минимума потребность в электроэнергии, топливе и продуктах питания. Необходимую энергию для себя мы будем брать непосредственно из космоса. Ведь в космосе неисчислимый океан энергии. Более того, благодаря цигун мы сможем расселиться и жить в космосе. Но сейчас мы действительно являемся потребителями материального мира и не развили хорошо наш духовный мир. Наше тело и наш дух у нас разъединены. Цигун позволяет соединить эти две вещи в одно целое. И вот тогда мы действительно станем новыми, космическими людьми.

Минь Тан, а любовь? Я думаю, что и в космосе любовь между мужчиной и женщиной останется неизменной. Уж не говоря о том, что и сейчас на Земле может быть место для большой, космической любви.

(Сюй Минь Тан улыбается)

Это хорошо! Нам не надо ничего выдумывать. И если кому-то посчастливится на такую любовь, ему надо только правильно оценить и понять то, что с ним происходит.

Вы нам говорили, что пока мы не знаем, почему вы сюда ездите. Позвольте, я отвечу уже сейчас. Хотя бы частично. Я знаю, что вам очень нравится арбуз. Вы хотите, чтобы русский и вообще западный человек, как он знает вкус арбуза, точно так же бы узнал и вкус самого себя. Чтобы каждый понял, что и он тоже «сладкий». Это становится важ-ным в меняющихся условиях.

Мы живем не в резонансе с космосом. И все же загрязнение воды и атмосферы, истребление лесов, озоновые дыры - это не будет катастрофой для всех. Я так не думаю. Останутся жить и создадут новое человеческое сообщество те, кто изменит свое мышление.

Минь Тан! Есть работа человека по своему совершенствованию (такая, например, как цигун), и есть его метафизическая сущность, которая является духовным талантом, проявляющимся у каждого в той или иной степени и дающим ему тоже ответы на вопросы. Я хочу сказать, что не только цигун дает мудрость. Но и непосредственное общение с Богом. Здесь нужна только безграничная вера и любовь. Это концепция, как вы знаете, христианства, ислама и других

мировых религий.

Не каждый человек может достичь тех миров, в которых пребывают Иисус, Будда, Магомет. В любой религии, в любой культурной системе существуют свои правила. Почему выбирают вас, а не выбирают меня! И наоборот! Для того, чтобы понять эти законы, мы должны заниматься цигун. И цигун как раз помогает пробудить веру в тех, кто ее еще не имеет.

Минь Тан, считается, что вегетарианство кармически благотворно для человека. Но я знаю, что вы не против мяса.

Все зависит от ваших целей. Если вы занимаетесь тяжелым цигуном или тяжелой физической работой, то вам нужно есть мясо, потому что вы отдаете много энергии. Но в других случаях мясо есть вовсе не обязательно. И конечно, если говорить о вегетарианстве, то оно более полезно для развития духовности.

Вы неоднократно говорили, что плохую ци (энергию) нужно сбрасывать в корни деревьев. Но ведь дерево может от нашей плохой ци заболеть! Наверное, лучше сбрасывать просто в землю, которой, как универсальной среде под силу переработать все яды. А отдельному дереву, организму нет. Это все равно, что сбрасывать плохую энергию на человека.

Это не так. Мы и деревья друг от друга очень сильно отличаемся. То, что нам не нужно, им, наоборот, нужно. Допустим, у нас в печени переизбыток ци. Это плохо для здоровья. Мы можем совершенно спокойно сбрасывать излишек ци в корни дерева, которое, очевидно, испытывает недостаток энергии, потому что у нас переизбыток. Я имею в виду не все деревья, а какое-то избирательное дерево. И наша энергия найдет такое дерево. С точки зрения инь-ян таким образом восстанавливается баланс в природе. А если у нас недостаток ци в печени, то мы можем совершенно спокойно взять ци у того дерева, у которого есть излишек. Повторяю, что для работы с деревом неважно, какая у нас ци, большая или здоровая. От дерева мы получаем только нужную нам, хорошую энергию.

Отличается ли классическая индийская йога от цигун и если отличается, то в чем?

Особенно ни в чем. Может, некоторые взгляды, подходы, виды тренировок. Существует много общего.

Как-то вы сказали, что стараетесь быть самым лучшим Учителем и самым лучшим мужем. Но стараясь быть самым лучшим Учителем, вы надолго покидаете свою жену. Объясните, как же вы в таком случае можете быть самым лучшим мужем?

(Минь Тан хохочет)

Сейчас моя жена учится. Для меня лучше дать ей много свободного времени. Когда я нахожусь со своими учениками, я стараюсь быть самым лучшим чителем. Когда я нахожусь со своей женой, я стараюсь быть самым лучшим мужем!

Спасибо, Минь Таи, за беседу! Валера уже делает многозначительные взгляды. Что ж, НАМ пора обедать! Кстати, помните, вы меня угощали супом по-китайски? Он мне очень понравился. Минь Тан, вы очень вкусно готовите. Мне бы хотелось, чтоб вы у нас в следующий приезд провели курсы по китайской кулинарии.

(Сюй Минь Тан смеется)

Я думаю, достаточно заниматься цигун, а остальное приложится...

В. ГОВОРКОВ

«На смену» 28 мая 1994г. город Екатеринбург

Высшая цель занятий цигун - это обретение счастья

Давайте поговорим о том, что собой представляет первая и вторая ступени системы Чжун Юань цигун. Первая ступень предназначена для того, чтобы приобрести достаточное количество энергии, усилить вашу собственную энергию и улучшить здоровье. Потому что, если у вас не будет очень хорошее здоровье, то вам будет трудно обучаться на последующих ступенях. Побочный эффект занятий в системе Чжун Юань цигун, - это приобретение хорошего здоровья.

Нужно просто заниматься, - и здоровье будет. Не нужно каждый день думать, что вам нужно здоровье, что у вас что-то болит.

Но если заниматься только ради здоровья, то это совсем не интересно. Да? Высшая цель занятий - это приобретение счастья. Поскольку у всех у нас есть физическое тело, то болезни неминуемы. Из буддизма мы знаем четыре основных вида страданий. На первом месте стоит страдание от болезней.

На втором - старость. Когда я был в гостях у старых людей, то они показывали фотографии своей молодости. Никто не любит старость, все хотят быть молодыми. Это тоже вызывает страдания.

Еще один тип страдания - это ожидание смерти. Я часто посещал людей, знающих о том, что им скоро нужно будет умереть, которые знают, сколько им осталось жить. Они часто меня просили продлить им жизнь и готовы были отдать все, что у них было ради этого. Особенно это касалось онкологических больных. Когда человек узнавал о том, что у него болезнь уже запущена, то жизнь для него теряла всякую привлекательность. Четвёртый вид страдания - это процесс рождения. Знаете ли вы ребенка, который не плакал бы при рождении?! Все плачут, потому что не счастливы.

Мы страдаем, потому что живем именно в этом физическом мире, мире множества проблем, А существует ли какой-то метод, который позволит нам избежать этих страданий? Поэтому высшая цель в системе Чжун Юань цигун - избавление от такого рода страданий. Реальное бессмертие, конечно же, проблематично, всем предстоит умереть. Однако если будет возможность умирать не в страдании, не от боли, не тогда, когда это будет менее всего желаемо, а тогда, когда человек придет к этому сознательно, с ощущением счастья и с полным контролем над процессом ухода из этого мира, то это сможет избавить нас от многих страданий. То есть, все должно быть под контролем у человека. Есть такой метод у мастеров: когда человек уже не хочет оставаться в этом мире, то он уходит и перед этим представляет себе, что тело будет подвержено огню и тело само воспламеняется и исчезает. Не остается ничего. Это означает, что вы на самом деле стали хозяином самого себя и можете контролировать процессы, происходящие в вас. Очень часто люди думают следующим образом: я буду практиковать, затратю много времени, но достигну ли такого уровня? А может быть нет?! И тогда становится жалко времени.

Я думаю, что во всем мире сейчас множество людей, которые читали разные тибетские истории и рассказы о ламах. Панчан – это название одной из тибетских систем. А лама символизирует уже тибетскую систему. Лама сам назначает день своей смерти и своего нового рождения. С этой точки зрения, если вы практикуете цигун, то вы повышаете уровень своей энергии и свои способности. И если такой практикой вы не успеете достигнуть её вершины в этой жизни, то в следующей жизни вы начинаете уже с того момента, до которого вы дошли в предыдущей жизни. То, что мы практикуем, относится не столько к нашему физическому телу, сколько к нашему духу.

Наш дух, покидая тело, потом возвращается снова, С точки зрения нашей обычной жизни, это можно понять на следующем примере. Некоторые люди за очень короткое время практики способны усвоить множество вещей и им становится все понятным, а некоторые практикуют очень долго и упорно, а понимают гораздо меньше. При этом мы говорим, что у этих людей разные способности и разного уровня база, с которой они начинают практиковать. Например, в одном роддоме одновременно рождаются несколько детей, но они все разные.

Мы знаем, что нечто связано с нашим духом, с нашей душой, не все в нас от родителей. На второй ступени системы Чжун Юань цигун мы будем практиковать определенную энергию, называемую ци. Если внутри нашего тела не будет достаточно большого количества энергии, то мы не сможем контролировать происходящие в нем процессы. Из первой ступени мы знаем, что существуют три фактора, которые мы должны практиковать в системе Чжун Юань цигун. Первый - это энергия цзин, то, что связано с ДНК и РНК, то, от чего зависит наша жизненная энергия, ее сила. Второй - это ци, то, что можно перевести, как энергию с информацией, то, что ближе это к определению энергии. Третий фактор - это шень, то, что мы можем перевести и как «дух», и как «душа», и как «сознание», и как все это вместе взятое. Шаг за шагом мы должны все это освоить. Сейчас наше физическое тело и душа соединены воедино. Человек - это тело плюс душа. А что будет, если плюс убрать?

Практика Чжун Юань цигун позволяет разделить тело и душу. Нужно уметь разделяться, когда мы хотим. Если мы сможем развить себя до этого уровня, то при этом мы сможем контролировать все в своем теле. Когда наша душа находится внутри нашего тела, то многие вещи нам просто неведомы, потому что мы воспринимаем все через органы чувств, которые имеют ограниченное восприятие. Но каким образом можно себя контролировать в этом направлении? Нам необходимо

практиковать, для того, чтобы иметь хорошее здоровье и чтобы уметь контролировать вот этот процесс перехода.

В результате многих сотен лет практики было обнаружено, что внутри нашего тела есть определенный канал. Если мы будем использовать нашу собственную энергию для того, чтобы раскрыть этот канал, то наша душа может выйти наружу. В центре головы есть точка Бай-хуэй. Ее надо открыть. Не только врачи знают, что на голове есть два участка, которые называют родничком у младенцев и которые по мере взросления ребенка зарастают, т.е. кости сдвигаются.

В результате занятий, когда много энергии подходит к этой области, эта зона снова открывается. Не нужно бояться ничего. Нужно просто заниматься и всё будет хорошо.

Школа Чжун Юань Цигун

Информационный бюллетень ассоциации цигун №4

Как учиться в системе цигун

Думаю, что вы пришли в Чжун Юань Цигун для того, чтобы чему-то научиться. Как правило, вы занимаетесь в институтах и университетах для того, чтобы приобрести дополнительные знания. Да?

Но для чего именно вы собираетесь эти знания использовать? Как использовать ваши знания? Я думаю, процесс происходит следующим образом: вы получаете знания от преподавателей, используете зрение для того, чтобы прочесть нечто, слух - для того, чтобы услышать нечто. После этого вы готовы к тому, чтобы использовать эти знания. Когда вы идете работать, то вы должны уже использовать эти знания. То есть, то ли вы сами обучаете кого-то, передаете эти приобретенные знания другим, то ли вы работаете на каких-то производствах, или заводах, связанных либо с компьютером, либо с каким-то другим процессом и используете эти знания, которые вы приобрели. То есть, вы приобретаете знания из окружающей среды, потом используете свой мозг, для того, чтобы нечто изобрести и использовать это для чего-либо последующего.

Но, если заниматься цигун, то система эта будет несколько другой.

Мы занимаемся цигун не для того, чтобы изобрести и произвести нечто внешнее от нас, а для того, чтобы произвести нечто внутри нас, то есть, развивать нас самих. Вы здесь тоже будете использовать свои знания, но эти знания должны произвести изменения в вас самих. Эти знания должны поменять нечто в вашем теле, а не то, что связано с внешним инструментарием. Вот почему метод обучения и метод, как учиться, очень различен. Вам не нужно будет использовать обычный путь, когда знания поступают в ваш мозг и потом из вашего мозга используются для того, чтобы делать что-то вовне вас. Все должно происходить здесь, сразу. Все изменения должны случиться немедленно. Это способ обучения в системе Чжун Юань Цигун: произвести изменения сразу внутри тела. Вы любите читать книги? Я не люблю.

Конечно, это зависит от ситуации. Если вы хотите и должны приобрести определенные знания, конечно, вы должны читать книги. Например: если вы хотите понять, что такое компьютер, как с ним работать и что такое программирование, то, конечно, вы должны читать много книг, чтобы все это освоить. Но, если вы не будете использовать при этом компьютер, а будете только читать книги, то в конечном счете вы тоже не будете знать, как работать с компьютером. Второй пример можно привести по поводу плавания. Если вы будете читать множество книг о различных стилях плавания, и как при этом используется дыхание, и после всего этого прочтения вас отправить в бассейн, или в море плавать, то, не имея перед этим практики, вы все же не будете знать, как плавать. Да? Здесь вы четко должны знать, какой вид знания необходимо вам приобрести и что именно вы сможете получить с помощью практики. Особенно в области цигун чрезвычайно важно знать опыт древних мастеров. Это очень, очень важно.

Но весь этот опыт вы должны проверить собственным опытом, собственным телом, собственным Духом, Душой, Сознанием. Вначале, когда вы приходите обучаться, то вы верите всему. Потом

вы начинаете ничему не верить, потому что вы должны определить, правильно или нет то, о чём вам говорят, используя уже свои собственные знания.

Изучая цигун, вы должны знать, что такого рода знания помогают вам жить и работать в других отраслях знаний. Вы должны знать, что то обучение, которое мы здесь проводим, - не теория, и не приобретение знаний ради знаний. Это вид тренинга для вас самих. Однако здесь при обучении встречается одно затруднение, одно препятствие. Вы много читаете книг и когда вы слушаете меня, то вы можете сопоставить, что вот это, допустим то, что вы читали уже в какой-то книге. А, слушая далее, вы можете вспомнить так же что то, о чем я говорю, что вы тоже уже читали в какой-то книге. Таким образом, вроде бы вы это уже слышали и знаете. Но это является просто голым знанием и не является опытом вашего собственного тела. То есть, это пустые знания, не дающие вам ничего, не дающие вам опыт. По системе Чжун Юань Цигун с древних времен не писали книг. Преподаватели обучали своих слушателей только устно, при непосредственном контакте. Это потому что при выполнении упражнений здесь нужно очень много воображать. Здесь очень много мы работаем с представлением. А что касается представления, то очень сложно описать словами, что и как здесь нужно воображать. Это можно делать практически, но описать это все очень трудно. Поэтому, чтобы получить хороший эффект при обучении по системе Чжун Юань Цигун, - постарайтесь сейчас забыть все что вы знали до этого. Когда вы приобретете свой собственный опыт, у вас отпадет потребность в чтении книг. Вы только лишь начнете просматривать книгу, и уже будете знать, что это то, с чем вам уже приходилось иметь дело.

Если вы мастер по плаванию, допустим, и вам попалась книга по плаванию, то вы будете знать уже, правильно ли эта методика описана. Если же вы сами не знаете ничего о плавании, то вы будете думать, что книга написана правильно.

Это примерно так же, как, если вы врач, то для того, чтобы стать хорошим врачом, вы должны лечить пациентов каждый день и пациентов должно быть у вас много. Только тогда вы приобретете достаточно хороший опыт в этом. Вы должны понять, что для того, чтобы изучить систему Чжун Юань Цигун, - не нужно читать много книг. Вы должны читать только тогда, когда при длительных занятиях вам все же не понятно, что с вами происходит. Тогда вы можете искать в книгах объяснение тому, что происходит с вами.

Ту же самую книгу, ее содержание вы будете понимать по-разному до того, как вы практиковали и приобрели свой собственный опыт и после этого. Хотя содержание книги будет одно и тоже.

Школа Чжун Юань Цигун

Информационный бюллетень ассоциации цигун №3

Из лекций Мастера о целях практики

В практике цигун мы преследуем несколько различных целей. Низший уровень - это улучшение здоровья. Затем на первый план выходит цель получения мудрости. Затем проявляется цель продления жизни. Затем - бессмертие. А затем - достижение свободы во Вселенной. Таким образом, существуют разные уровни целей.

Если вы будете практиковать правильно, то не будете иметь такого количества заболеваний. Многие из вас имеют такой опыт: когда вы чувствуете, что заболели, то начинаете интенсивно практиковать, и в течение нескольких дней болезнь исчезает. А когда вы здоровы, то предпочитаете заниматься множеством других вещей, но только не практикой. Помните, что самостоятельная практика - это наилучший и самый надежный способ поддержания хорошего здоровья.

Но ряд заболеваний требуют помощи извне. Нашей собственной работой трудно помочь себе в этом случае. Существует три вида заболеваний: физические, энергетические, информационные.

Болезни, связанные с внешней средой, требуют помощи извне для исцеления. Если ваши болезни

имеют бактериальную или вирусную природу, это лечится медикаментозно и дает хороший результат.

Реализация второй цели - получение мудрости - позволит вам найти лучший путь к излечению и поддержанию здоровья.

Масло это масло, а вода - это вода. Это разные вещи. Мы не можем сказать, что одно из них лучше, чем другое. Медикаменты полезны, но они не могут заменить практику цигун, а практика порой не заменит медикаментов.

Если ваши болезни связаны с низким уровнем энергии, эмоциональными проблемами, если это проблемы информационные (можно назвать это духовными болезнями) - тогда надо лечить их с помощью цигун.

В 70% случаев для излечения болезни не требуется медикаментов, а в 30% результаты лечения бывают лучшими в случае употребления лекарств.

Во многих ситуациях при объединении медикаментозных методов с энергетическими результаты бывают очень хорошими.

Это то, что можно сказать о цели улучшения здоровья.

Имея здоровье, мы хотим продлить жизнь. Чтобы жить дольше, мы должны уметь выявлять болезнь на ранней стадии, до того как она сократит вашу жизнь. Множество людей умирают по причине тяжелых заболеваний (например, сердечнососудистых, онкологических). И очень небольшое количество людей умирает без заболеваний, заканчивая жизнь естественным образом.

Для того, что бы продлить жизнь, нужно заниматься не столько лечением, сколько профилактикой. Длительность жизни связана также с продлением молодости. Мы не должны рано стареть. Вам может быть 80 лет, а вы чувствуете себя молодым, как будто вам всего 30. Но чаще встречаешь другое - человеку 30 лет, а он чувствует себя на 80 - у него нет энергии, ему тяжело двигаться...

Обычно, если мы голодны, нам некогда думать о продлении жизни. В этот момент нам нужна еда. Если вы больны, то также не думаете о продлении жизни, а хотите избавиться от боли и страданий, которые принесла вам болезнь.

Но если вы здоровы и имеете деньги, чтобы купить себе пищу, то что тогда? В этой ситуации вы захотите удлинить жизнь, получить долголетие. Вы захотите предотвращать болезни, а не лечить их, когда уже поздно.

Цигун как раз является методом, который поможет вам жить дольше, жить без болезней.

Третья цель - достижение бессмертия. Это - цель более высокого уровня. Ее мы можем реализовать, только практикуя самостоятельно. Но это намного труднее и требует посвящения всей жизни этой практике. В этом направлении существует множество вещей, которые кажутся фантастическими. Многие из тех, кто практикует, уже встретились с подобными феноменами в этой области. Но необходимо пройти их и идти дальше и дальше. Тогда однажды вы почувствуете, что обрели свободу. К этому моменту вы поймете, что это такое.

Вот то, что вкратце можно сказать о целях цигун.

У каждого из вас имеются свои собственные цели, и у каждой страны - свои цели. Лучший путь - объединить ваши и все прочие цели вместе, и найти оптимальный путь для их реализации.

Но вы не должны практиковать, не обращая внимания на свою семью и окружающих, так как в этом случае вам будет тяжело реализовать ваши цели.

Здесь, как и везде, если вы хотите достичь успеха, необходимо усердно работать. Если вы работаете каждый день по 2-3 часа - это не означает работать; 8 часов в день считается нормальной, нетяжелой работой. Если человек хочет добиться в чем-то успеха, он должен работать более 12 часов в день.

Давайте подсчитаем: обычно я работаю каждый день примерно по 16 часов. Вы должны практиковать, работать, делать множество других вещей. Это значит, что, исключив несколько

часов для еды и для сна, все остальное время надо посвятить работе. **Если вы хотите добиться успеха, то должны двигаться быстрее, лучше, и тратить на это больше времени, чем другие. Если вы не можете достичь успеха, спросите себя: усерднее ли вы, чем другие, тратите ли вы больше времени на это, чем другие?** Каждого ждет успех в его собственной области. Я надеюсь, что каждый из вас добьется успеха и реализует свои цели.

Школа Чжун Юань Цигун

Информационный бюллетень ассоциации цигун №10

http://qigong.ural.ru/book/book_6.php