



ЗАПИСКИ С СЕМИНАРА Сюи Минтана В ЮЖНОМ ШАОЛИНЕ

После шести дней путешествия и практики в Удане, наконец-то, мы благополучно вернулись. В Удане, действительно, была трудная работа. Большинство из вас прошли только половину пути. Многие не возвращались с горы пешком, а ехали на канатной дороге.

Сейчас мы поговорим о том, чем мы будем заниматься на третьей группе. В целом, Чжун Юань Цигун мы делим на три части. Упражнения первой, второй и третьей ступени – это те упражнения, в которых мы используем свое сознание и ум для практики. На четвертой и пятой ступени вы не должны думать о том, что вы делаете при выполнении упражнений. Иными словами, с первой по третью ступень мы практикуем свой ум, свое сознание, а на четвертой и пятой ступенях мы практикуем несознание.

По-китайски мы говорим, что то, что мы практикуем с помощью ума и сознания – это практика Ювэй, а то, что мы практикуем без применения ума или сознания (вернее, мы практикуем свое несознание) – это практика Увэй. Мы можем понять этот вид практики и другим образом. Особенно после практики четвертой ступени Чжэн Гун вы будете понимать это лучше.

Практика Ювэй (практика с помощью сознания) предполагает, что сначала вы приобретаете знания, а потом, используя их, занимаетесь практикой. Практика Увэй предполагает, что вы не должны сначала изучать, не должны знать. У вас не должно быть знаний о том, как практиковать. Вы сначала это делаете, а потом осознаете. Конечно, если мы будем думать и применять сознание, то часто это невозможно.

В Удане вы познакомились с историей о том, как Джен Ву учился у своего учителя. Его учительница к тому времени, как начала его обучать, уже принадлежала к бессмертным. Это значит, что то, что он изучал и практиковал, шло не от физического учителя. Его практика и обучение происходило от бессмертного учителя. Т.е., это учитель, которого вы не можете увидеть обычным зрением.

Мы можем сказать, что практику можно разделить на две части. Первую часть вы должны осваивать от физического (живущего) учителя. Второе – это то, что вы учитесь непосредственно от духовного учителя. Когда вы читаете какие-то истории, книги или слышите чьи-то разговоры, то очень часто возникает путаница и непонимание, откуда практикующий получил данное обучение – от живущего учителя или от духовного. Часто практикующему, если во время медитации он входит в особое состояние сознания, непонятно, откуда он получает информацию – от живого или от бессмертного (духовного) учителя, потому что для него в этом состоянии это одно и то же, т.е., это все выглядит совершенно одинаково.

Например, однажды, когда я практиковал в своем родном городе, пришел учитель, но входная дверь при этом не открылась. Но когда он вошел ко мне в комнату, то дверь в комнату открылась. В тот момент я медитировал и был в состоянии очень глубокой тишины. Тогда я не знал, вижу ли я его обычным зрением или «третьим» глазом, но я видел его очень четко, как будто передо мной стоял физический человек. После того, как он закончил процесс обучения, он вышел в другой зал и закрыл за собой дверь. Это было похоже на квартиру, где есть несколько жилых комнат и центральный холл, в который выходят эти комнаты. Он вышел в этот холл и закрыл за собой дверь. Когда дверь закрылась, то я как будто перешел из состояния медитации в обычное состояние сознания, и понял, что я принимаю обучение. Тогда я встал, открыл дверь в холл, чтобы увидеть учителя. Когда я его увидел, он вышел наружу. Он уже не открывал входную дверь, а прошел сквозь нее.

В начале часто бывает так, что вы, действительно, не можете сказать, кто это был – физический или духовный учитель, потому что для вас в восприятии нет никакой разницы между ними. Очень часто на начальных этапах до того, как у вас откроются «третий» глаз, «третье» ухо и «второе» сердце, вы получаете знания, информацию извне, подобно трансплантации, передаче знаний.

Если, действительно, происходит передача информации, знаний, то вы понимаете, что вы делаете, осознаете, что это такое, и можете это выполнить. Отличие заключается в том, что вы просто не видите духовного учителя.

Например, в ту ночь, когда вы присутствовали на церемонии в даосском храме, чувствовали ли вы что-то особенное? Делали ли вы там что-нибудь? Я уверен, что в процессе той церемонии Женья много получил. То, что он делал – это метод древней церемонии. Тот танец, который он выполнял – это то, что делали в древности. Это – не создание сознания и ума. То, что он делал – это то, как проходила церемония в древности. То, что реально выполнялось, было измененной формой церемонии, которая была связана с умом, с сознанием, т.е., они это делали в соответствии со своими знаниями, со своим умом.

Когда я был еще ребенком, я тоже это делал. Моя бабушка также использовала такие методы. Многие старые целители тоже использовали такой естественный путь. Мы учим

некоторые методы духовной медитации непосредственным образом. Вы обучаетесь с помощью своего несознания. Это значит, что вы не применяете ум. Позже, шаг за шагом, вы начинаете использовать свой ум. Впоследствии ваша поза и ваши динамические движения тоже претерпевают изменения под воздействием вашего ума. Конечно, начинающие должны обучаться сначала с помощью ума. Но существует большой объем духовного знания, при котором мы не можем использовать слова или позы для обучения. Все, что мы можем сделать – это помочь вам открыть канал трансцендентальной энергии и центральный канал для того, чтобы облегчить вам возможность общаться с внешней средой. Когда улучшаются ваши способности коммуникации, то улучшается связь и возможность получать информацию от духовных учителей.

На третьем заезде мы продолжим улучшать способности коммуникации для того, чтобы помочь вам войти в такое состояние, когда вы сможете автоматически обучаться у духовных учителей. Кроме того, в этом году у нас очень мощная поддержка за счет того, что в этот регион дополнительно пришла очень сильная энергия. Я уверен, что каждый из вас, у которого открыты эти каналы, сможет получить обучение у духовных учителей. Если нет духовного обучения, то вы не сможете легко попасть в высший мир. Иначе можно сказать так: без духовного обучения вы никогда не сможете понять, как можно попасть в другой мир, используя это духовное обучение.

С живым учителем вы можете выучить метод – как практиковать. Но если вы, действительно, хотите узнать ваше будущее, или хотите познать другой мир и то, что будет с вами потом, то вам обязательно нужно получать обучение от духовных учителей. У живых учителей, я уверен, вы можете получить очень обширные знания, которые вы сможете использовать в повседневной жизни. Например, вы можете получить знания о терапии мыслеобразами. Вы можете получить другие способности для помощи другим. Но что касается вас самих, если у вас не будет возможности получить духовное обучение, то вы не сможете понять, что такое другой мир. Итак, мы будем улучшать способности к общению.

Во-вторых, мы будем заниматься практикой Бигушичи. Здесь четыре иероглифа. Два первых – «Бигу» – в переводе с китайского означают, что вы не будете употреблять в пищу никаких зерновых культур, никаких углеводов. А два вторых иероглифа – «Шичи» – означают, что вы будете питаться энергией Ци.

Бигушичи мы делим на три уровня. Первый уровень – когда вы, действительно, не едите никаких зерновых, углеводов, т.е., не едите хлеб, рис и т.п., но при этом вы питаетесь фруктами. То, что мы делали на первой и второй группе. На первой группе это длилось всего пять дней, на втором заезде – 8-9 дней.

Второй уровень Бигушичи предполагает, что вы можете пить, но ничего не едите. Исключаются и фрукты, и овощи. Вы можете пить воду или немного сока.

Третий уровень Бигушичи – это настоящее Бигушичи, когда вы не берете в рот ни капли воды. Ваше тело автоматически впитывает воду из атмосферы или, если вы находитесь вблизи водоема (озера, водопада, фонтана), вы можете почувствовать, что ваше тело автоматически впитывает влагу оттуда. Вы можете почувствовать, что принимаете пищу непосредственно через пупок, т.е., не берете в рот никаких фруктов, овощей и никакой влаги.

На третьем заезде мы попытаемся, в соответствии с вашими возможностями, провести, по крайней мере, пять или семь дней Бигушичи. В течение двух дней до того, как вы начнете настоящее Бигушичи, вам придется есть два вида специальных супов. Один – из чечевицы, а второй – специальный суп из черной курицы. Эти супы преследуют две цели. Первое – избавиться от токсинов, находящихся внутри тела. Второе – улучшить вашу энергосистему организма. Тогда мы сможем легко войти в состояние Бигушичи на длительное время, и вы не заболите от практики Бигушичи.

Когда во время практики вы почувствуете, что у вас нет ни малейшего желания есть даже овощи, фрукты, то это – признак вхождения в Бигушичи естественным путем. Конечно, здесь мы будем делать это не совсем естественным образом: мы будем использовать внешнюю энергию для того, чтобы изменить восприятие ума и состояние физического тела, чтобы вам не хотелось есть и было легче войти в Бигушичи, подобно тому, как мы это делали при практике «Малого небесного круга». Если использовать полностью естественный путь, то нужно 100 дней, чтобы почувствовать четкое движение энергии внутри. Но если использовать специальный метод, которым мы помогаем вам, то тогда можно и через 3 дня почувствовать, как энергия перемещается внутри. С Бигушичи все то же самое. Если помогать вам, то вы сможете почувствовать, что вы сразу входите в это состояние.

Это – вторая часть практики чистого Бигушичи. Вы должны понять, что если ваше тело и сознание готовы, то вы при практике Бигушичи не чувствуете усталости и голода. Вы будете ощущать свое тело более легким, светлым и энергетичным. Вы почувствуете, что ваш мозг работает лучше. Если вы почувствуете себя больными, слабыми или голодными, то вам, конечно, нужно начать употреблять хотя бы фрукты. Первые три дня, пока будет меняться ваш метаболизм, вы, в любом случае, будете ощущать дискомфорт. Когда тело привыкло принимать пищу – это один вид метаболизма. Когда вы перестаете принимать пищу, у вас начинают происходить изменения в теле, вы будете чувствовать нечто странное.

Третье, на чем мы будем фокусировать свое внимание в этой практике – это состояние паузы. Только когда вы находитесь в состоянии паузы, вы сможете приобрести опыт получения информации, знаний, обучения непосредственно от духовных учителей, не используя обычный метод. Я имею в виду то, что в состоянии паузы вы можете выйти из тела и переместиться куда-то в другое место, где вы будете обучаться у духовного учителя. Я уверен, что если у кого-то, действительно, душа выйдет из тела, и вы получите обучение у духовного учителя, то вы уже в этой жизни будете знать свое будущее.

Это – в общих чертах то, что мы будем практиковать в третьей группе. Может быть, у нас будет некоторое время на то, чтобы коснуться терапии мыслеобразами и обучения. Может быть, будет еще время для практики с личными учениками.

В этом году нам очень повезло, потому что один из духовных учителей разрешил нам выучить новую и очень важную мантру. Вы знаете, что в системе Чжун Юань Цигун вся Вселенная делится на 27 уровней. Если считать от начального уровня, то мы находимся на 19-ом. Выше нас еще 8 миров. Мир, в котором мы живем, принадлежит к группе миров, которые управляются и контролируются миром Яма. Это значит, что наша жизнь

управляется Яма. Под нашей жизнью подразумевается время от рождения до смерти. После того, как мы умираем, мы реинкарнируем в следующей жизни.

Например, мы в третьем мире. Выше нас еще два мира (имеется в виду группа из шести миров, которые контролируются Яма). Наш третий мир – это мир людей. Если второй и третий миры называть мирами, то даже по-китайски это вызывает некоторое недоразумение. В названиях этих миров входит слово «Шэнь». А Шэнь имеет очень много уровней. Есть Шэньтэнь, Юаньшэнь, т.е., есть еще много других слов со словом «Шэнь». Можно понять, что в этих шести мирах есть два мира (уровня) выше нашего. Эти шесть миров – это те миры, в которых мы можем жить. Это значит, что если мы сейчас живем в третьем мире, мире людей, то после смерти мы можем реинкарнировать в любом из остальных пяти миров, т.е., во втором и первом, которые выше нас, и в четвертом, пятом, шестом, которые находятся ниже нас. В этих шести мирах вы можете проживать много жизней. Т.е., каждый раз вы можете реинкарнировать в каком-то из этих шести миров.

Конечно, если рассматривать эти шесть миров, то первый и второй миры лучше, чем третий, мир людей, в котором мы живем. А другие три мира – четвертый, пятый и шестой – намного хуже, чем мир, в котором живем мы. Например, мир духов или четвертый мир, мир животных.

Если рассматривать 27 уровней миров, то мы находимся на 19-ом месте. Есть шесть миров, которые контролируются Яма, и в которых мы можем реинкарнировать до бесконечности. Девятнадцатый мир, в котором мы сейчас живем – это третий из этих шести миров. Т.е., 20-ый и 21-ый – два мира выше нас – это второй и первый, соответственно. 18-ый, 17-ый и 16-ый – это три мира, которые хуже нас, и в которых мы тоже можем реинкарнировать. Поэтому, если мы на 19-ом месте, то существует 18 уровней ада – все, что ниже нас. Если кто-то сделает что-то очень плохое, то тогда говорят, что его отправят на 18-ый уровень ада, т.е., в самый низ, в самый худший мир. Это значит, что за пределами этих 6 миров находятся еще 6 высших миров, уже за пределами круга реинкарнации. Т.е., если мы на 19-ом месте, и 8 миров находятся выше нас, то два мира входят в эти 6 миров, а еще остается 6 высших миров. Эти шесть миров мы называем мирами, в которых живут бессмертные, подобно Миру блаженства в буддизме, Раю в христианстве. Что такое рай? Мы знаем, что это – высший мир, но какой конкретно – мы не знаем.

Вернемся к мирам, которые входят в круг шести миров. Они очень детально описаны в буддистской литературе. Что мы понимаем под духовным учением? Духовное учение предполагает то, что, в результате, вы должны выйти за пределы этих шести миров и попасть в следующую шестерку. Поэтому, в любом духовном обучении, включая буддизм и даосизм, даются методы того, что нужно сделать и как практиковать для того, чтобы выпрыгнуть за пределы этих шести миров, которые контролируются Яма, и попасть в эту шестерку миров.

Как мы можем понять, что представляют собой эти типы миров? Как мы можем понять эти знания? Если только читать книги, то мы этого не поймем. Вам нужно самостоятельно заниматься медитацией для того, чтобы приобрести собственный опыт. В результате собственной практики, когда однажды ваша душа выйдет наружу и посетит высшие миры, вы увидите, насколько они прекрасны. И в другой раз, когда она выйдет и попадет вниз для обучения, вы поймете, насколько нижние миры ужасны.

Сейчас мы будем учить одну мантру, которая поможет вам получить обучение для того, чтобы попасть в высший мир.

Вопрос. Значит ли из того, что Вы сказали, что животные, растения, насекомые и другие живые существа, населяющие наш мир, на самом деле, живут в других мирах?

Сюй Минтан. Мы разделили весь мир на 27 уровней, исходя из структуры физического тела, т.е., структуры вещества, исходя из уровня энергии и уровня духа. У животных, как и у растений, структура физического тела такая же, как и у нас, но уровень энергии и духа у них ниже.

Есть очень важная информация. В свое время я не мог понять, почему я обучался многим вещам, связанным с жизнью в нашем мире. Почему я получал такое огромное количество знаний о нашем мире и учил так много мантр, которые связаны с миром Яма? Кроме того, я точно не знал, кто такой Яма, потому что в китайском языке нет слова «Яма». Яма – это изначальное произношение, а когда мы трансформировали это в китайский язык, то получилось несколько измененное произношение. Мантры давались методом духовного обучения, а не на вербальном уровне от китайцев. И только намного позже я понял, что то, что я учил – это Яма, и он является начальником этих шести миров.

Итак, Яма курирует, управляет этими шестью мирами. Если вы хотите выпрыгнуть за их пределы и из-под его влияния, то это отнюдь нелегко. Из буддизма и даосизма мы знаем, что Яма – это очень плохо.

Если вы посетите в Данфэне даосский монастырь, то там вы увидите 10 различных изображений Яма, каждый из которых курирует какое-то из направлений. Но, если говорить честно, я сам этого еще не видел. Тот даос, который приходил к нам читать лекцию на второй группе, рассказал мне об этом. Теперь мне нужно самому пойти и посмотреть.

Яма очень хорошо контролирует эти миры. Вот почему практически никто не может из них выйти, потому что большинство совершает ошибку и зарабатывает негативную карму. Но некоторые духовные учителя, такие как Дамо (по-китайски), Лао Ци и бессмертные, хотят помочь людям улучшить свое будущее, выпрыгнуть за пределы этих шести миров. То же самое и в некоторых других религиях. Они рассказывают вам, что такое Рай, и каким путем можно туда попасть. Конечно, если они находятся на более высоком уровне, т.е., за пределами этих шести миров, то у них больше силы, чем у Яма. Вот почему всегда некоторые люди получали помощь для выхода в верхний мир.

Существует целый ряд различных духовных направлений. Их учителя помогали некоторым людям попасть в другие, высшие, миры. Например, одна группа, исповедующая буддизм, попала в верхний мир. Или группа, исповедующая христианство или даосизм. Каждая из этих групп людей верила, что мир, который предлагает им их учитель, выше, чем другие миры. Т.е., буддизм – выше христианства. Христианство считает, что они – выше, чем буддизм.

Что тогда происходит в этих шести мирах? Очень много проблем и беспокойства. Посмотрите на историю человечества, историю войн. Вы увидите, что подавляющее большинство войн – это войны на религиозной почве, войны за своего Бога. Даже если войны велись ради материальных благ, то все равно говорилось, что это войны за веру, за своего Бога.

В Китае происходило то же самое. Во время войн каждая группа воинов молилась Богу о том, чтобы победить противника. В результате, это заставило Яма очень сильно рассердиться. Состоялось такое общение: «Вы, духовные учителя, хотите помочь людям выйти в высший мир, но своими действиями вы провоцируете огромное количество войн в моих мирах. Это значит, что проблема таким путем не решается. Нужно найти другое решение». У них было совещание. В результате было принято два решения. Первое: Яма откроет железный занавес, откроет свои миры, и если вы действуете хорошо, то он поможет вам перейти из его мира в следующий. Такая же ситуация, какая была в Китае. Сейчас Китай – открытая страна для всего внешнего. Но 20 лет назад было чрезвычайно трудно получить паспорт, чтобы выехать за пределы Китая.

Второе решение: если раньше Яма никому не позволял выходить за пределы своих миров, а если кто-то выходил, то это было редким исключением, то сейчас он дал согласие поддерживать тех, кто находится выше этих духовных учителей, и давать разрешение на выезд. Это значит, что он не будет блокировать перемещение. Второе решение заключалось в том, что все духовные учителя должны согласиться с Яма, договориться с ним.

В чем они должны с ним согласиться? Все духовные учения должны преследовать одну и ту же цель, т.е., должны иметь одну и ту же идею в своей основе. Суть заключается в том, что все духовные учителя должны признать то, что все пути ведут к одному и тому же, каждое из этих духовных или религиозных учений предоставляет сходные методы.

Это – один путь выхода вверх. Постепенно в этих шести мирах должны исчезнуть все религии как таковые. Иными словами, во всех этих мирах должна быть единственная религия. Необходимо мирное решение, понимание, общие законы того, что вы должны делать, чтобы попасть вверх, т.е., единые для всех духовных направлений.

Я думаю, у нас будет возможность через некоторое время проверить, прекратится ли противостояние между религиями, перестанут ли они поносить друг друга, исчезнут ли разногласия между различными религиозными конфессиями, станут ли они выдвигать одни и те же идеи. Можно сказать, что это движение уже началось.

По-китайски перевод религии называется «Джин Цзяо», что дословно означает единое направление в учении. Например, в даосизме это называется «Дао Цзяо». Это – вид учения о Дао, как обучаться Дао. В буддизме это называется «Фуй Цзяо» – как обучаться становлению Буддой. Следующее – это христианство – как попасть в рай.

Присутствует слово «Цзяо», т.е., обучение тому, как попасть куда-то.

Итак, все духовные учителя пришли к соглашению о том, что они будут учить своих последователей тому, что в будущем во Вселенной религии как таковой не будет. Я уверен, что в скором будущем в мир придет целый ряд новых книг от духовных учителей. В них будут изложены законы Вселенной, универсальные законы для всех.

Но есть одна опасность, некоторый риск. Это – реформа Вселенной. Любого рода крупные реформы могут сопровождаться войнами. Вот почему некоторые буддисты и даосы говорят о том, что в будущем будет одна огромная и очень серьезная война. Эта будет война не только между людьми на Земле, но она будет происходить в каждом из шести миров, которые контролируются Яма. А после этого вся Вселенная станет мирной. Но они пытаются использовать свои возможности и средства наилучшим образом, чтобы остановить надвигающуюся войну, сделать что-либо для предотвращения этой войны. Мы увидим, что будет.

Итак, есть одна мантра, которая связывает миры Яма с буддийским учением – Я-и-ма-се-де-хун. Я до конца не могу понять эту мантру. «Яма» – это то, что относится к контролю за этими шестью мирами. «Хун» относится к миру буддизма. Самая главная мантра в буддизме – О-мани-падме-хун.

Вы запомните произношение, потому что это не английские и не китайские слова. Пишутся они близко к произношению. Это, вообще, другой язык. Если пытаться это написать, то по-китайски это пишется одними иероглифами, а по-английски это будет совершенно по-другому, по-русски – третьим образом. Поэтому, сейчас просто запомните, как это произносится.

Первое – это мир Яма, последнее – это мир Будды. Что касается остального, то я до сих пор не могу понять связь между этими двумя частями. Смысл этой мантры громаден. Во-первых, она может помочь усилить ваши экстрасенсорные способности. Она может помочь яснее видеть «третьему» глазу, лучше работать «второму» сердцу и лучше слышать «третьему» уху. Во-вторых, эта мантра позволяет вам лучше переварить ту информацию, которую вы получите от духовных учителей. Например, когда вы будете практиковать снаружи и будете получать какую-то информацию от духовного учителя, то очень часто ее бывает трудно понять. Если вы будете потом читать эту мантру, то она поможет вам лучше понять информацию, которую вы будете получать во время практики. Эта мантра даст вам силу. Последнее «Хун» поможет вам защититься от каких-то плохих воздействий или плохих существей. Кроме того, мы произносим это для лечения, для целительства. Для духовного целительства мы используем слово «Кунда».

Сюй Минтан. ...эти хлопки означают, что вы должны внимательно сесть, и все сидеть, а не лежать. Пожалуйста, сядьте. А сейчас слушайте сначала меня, как произносить эту мантру. Каждая мантра обладает специфическим произношением, которое, как правило, соединяет вас с тем учителем, который эту мантру дает.

Первая мантра, которую мы учили – это метод общения, метод связи. То есть, первый тип мантр – это мантры связи, мантры общения. А второй тип мантр – это мантры распоряжения или командные мантры. Иногда вам нужно использовать какие-то мантры для того, чтобы другие существа оказывали вам помощь. Это тоже путь общения. Как правило, между разными мирами существуют разные методы общения. Сейчас вы просто услышите мантру, а позже мы будем более детально говорить о том, как общаться в различных путях.

Вот, мантра произносится таким образом. Конечно, когда вы будете ее читать, вам не нужно произносить ее вслух. Вы будете читать эту мантру про себя, но так, чтобы вы

слышали как бы свой внутренний голос, исходящий изнутри. Читайте эту мантру про себя, и уже через короткое время чтения вы почувствуете в своем теле специфические ощущения, почувствуете, что там что-то меняется.

Вопрос. А дыхание привязывать? Как дышать?

Сюй Минтан. Вот так, читать и просто дышать. Не думайте о дыхании. Когда нужно дышать, дышите и продолжайте читать.

Вы можете практиковать в любой позе, но лучше, если спина выпрямлена, и тело при этом расслаблено. Лучше, чтобы вы не ложились, потому что это связь с высшим миром, то есть макушка головы должна быть направлена вверх. Не опускайте голову, шея должна быть прямой. Вы можете даже немножко запрокидывать голову вверх, но не опускать ее вниз.

Сюй Минтан. Добрый день. Как вы знаете, Цигун существует очень много различных школ. И поскольку существует очень много различных школ, то существует очень много определений Цигун. Мы можем сказать, что Чжун Юань Цигун – это простая наука о жизни. Да, это наука жизни. Если мы хотим больше знать о жизни, если мы хотим больше понять жизнь, то, прежде всего, нам нужно узнать, откуда произошла жизнь, и каким образом жизнь продлевается, каким образом она продуцируется. И, кроме того, мы хотим знать об уровнях жизни. Как развивать уровни жизни? И можем ли мы контролировать это развитие, или это развитие контролируется другими видами жизни? Вы знаете, что можно сказать, что жизнь состоит из трех различных аспектов: материальный аспект вещества, энергетический и духовный. И если рассматривать с этих позиций, то мы понимаем, что только физическая часть еще не является жизнью. Уровень жизни связан не только с физической формой. И если мы хотим развивать себя, то мы должны развивать не только физическую часть, но еще энергию и дух.

Мы говорим о том, что Цигун – это простая наука о жизни. Давайте посмотрим, каким образом жизнь воспроизводится, какие есть способы репродукции жизни. Знаете ли вы, как много существует форм репродукции? Вы знаете высшие животные, такие как человек, коровы, овцы, и так далее, - живородящие. То есть, когда вы рождаетесь, вы рождаетесь уже представителем данного вида. То есть, когда вы рождаетесь уже в том виде, в котором вам предстоит только расти, но не нужно меняться. Второе – это яйценосные, как куры, как рыбы, различные птицы, и так далее, из яиц.

Возьмем пример с цыплятами. Для того, чтобы курица снесла яйцо, из которого может вылупиться цыпленок, должны вступить в половое общение представители двух различных полов, то есть, курица и петух. Тогда инь и ян в результате дают потомство. Если петуха не будет, то курица все равно будет нести яйца, но из этих яиц не смогут вылупиться цыплята. В том случае, если петух присутствует, то для того, чтобы вылупился цыпленок, этому яйцу нужно дать энергию, то есть, должна быть определенная температура. Для того, чтобы курица произвела цыпленка, нужно сначала, чтобы она снесла яичко, потом чтобы это яичко высидивалось, то есть, добавилась энергия, тепло, и тогда из этого яйца может родиться цыпленок.

То есть, это второй вид репродукции. Итак, в этом случае для того, чтобы произошло преобразование формы жизни, нужна дополнительная энергия. Если дополнительной энергии не будет, то яйцо никогда не превратится в цыпленка. И, кроме того, для того, чтобы из яйца вылупился цыпленок, нужна определенная температура: кажется, 22 градуса. Кто знает точно: 22 или 32 градуса? Тридцать два. Если температура будет

слишком высокой или слишком низкой, то этот процесс не произойдет, зародыш погибнет. Слишком сильная или слишком слабая энергия не годится для преобразования жизни. И, кроме того, это еще требует времени. Сколько дней: 20 или сколько? Двадцать один. А если вы хотите за десять дней получить цыпленка из яйца, то это не сработает. Это значит, что если вы хотите превратить яйцо в цыпленка, то вы должны затратить энергию и время.

В свете этого подумайте об энергетическом лечении. Если вы лечите и даете энергию, то подумайте, как долго можно это делать, какой длительности процесс. Иногда, если вы даете слишком мало энергии, это не работает, если вы даете слишком много энергии, тоже не будет результата.

Если рассматривать уровни репродукции, то можно сказать, что форма жизни, образующаяся из яйца, более низкая, чем та, которая образуется при живорождениях. Сейчас то, что мы говорим о жизни, касается уровней жизни, которые нам здесь известны, то есть, птицы, животные в нашем мире. Теперь рассмотрим бактерии, один из видов бактерии. Мы можем назвать это, подобно тем грибам, которые мы знаем. Как вы думаете, у грибов есть родители или нет? Они тоже появились в результате соединения инь и ян, или нет? Конечно же, нет. Если бы вы познакомились с фабрикой по производству грибов, с плантациями, где выращивают грибы, то вы бы тогда поняли процесс.

Существует очень много различных видов жизни, как у насекомых, например, которые не требуют родителей, то есть, им не нужно соединение инь-ян. Когда образуются подходящие климатические условия, то они появляются. То есть, можно сказать, что для этого необходимы определенные температурные условия, почва, то есть, * вещество, которое может... влага, или вода, иногда солнечный свет. Когда эти четыре фактора готовы, то некоторые виды жизни могут быть продуцированы. И очень многие виды вирусов и бактерий естественным образом возникают при готовности этих четырех факторов. Самое важное – это вода и влага и температура. Этот вид жизни мы называем продукцией влаги. Итак, если рассматривать различные виды репродукции жизни, то можно начинать с простейшего: от влаги, затем переходим к яйцу, потом к живорождениям, как у человека, и потом к более высоким формам репродукции.

И ту более высокую форму репродукции мы называем репродукцией изменения за счет трансформации. Эта форма жизни не имеет смерти и не имеет рождения, она просто трансформируется из одной формы в другую. Мы знаем немного, а вернее, мы ничего не знаем, о репродукции методом изменения. Мы очень много знаем о рождении методом, как у человека, или из яйца, и мы не знаем много о репродукции из влаги. Если бы мы очень хорошо знали все об этих четырех формах репродукции, то тогда мы могли бы утверждать, что сможем лечить любое заболевание очень хорошо. Что касается рождения из яйца или из влаги, то мы знаем об одном очень важном, необходимом для них условии – это температура, что, собственно говоря, и является энергией. Высокая энергия, или янская энергия дает нам тепло, низкая энергия, или иньская энергия дает нам прохладу.

Итак, сейчас мы говорили, в целом, об одном виде жизни. Сейчас давайте посмотрим другие виды жизни. Давайте рассмотрим растения: цветы, травы. У очень многих форма воспроизводства – это семена. Откуда берутся семена? Например, кукуруза. Кукуруза – очень интересный представитель: это форма жизни, когда в одном растении совмещены инь и ян. Если вы закроете внизу эту кукурузу, то есть, как бы, ** и не позволите ему встретиться с цветами, с семенами цветов, то тогда никогда не образуется кукуруза: зерна, початки. Мы можем сказать, что здесь семена являются жизнью. И семена порождают семена. Поскольку семена рожают семена, то весь процесс происходит в самом растении.

Что нам нужно для того, чтобы одно поколение породило следующее поколение? Для этого нужен солнечный свет, почва, влага, температура. То есть, нам снова нужны эти три составляющие, о которых мы говорили: нам нужно вещество в качестве почвы, нам нужна энергия в виде солнечного света, но здесь мы не знаем, что относится к духу, к духовной части. Мы можем проводить исследования в этом направлении.

И поскольку здесь не просматривается напрямую духовная составляющая, то мы можем сказать, что уровень растения ниже, чем уровень человека. Здесь возникает интересный вопрос: знаете ли вы, почему иногда люди молятся деревьям или камню о помощи? Значит ли это, что у дерева есть душа, или нет? Имеет ли душу камень, или нет? Подумайте, это важно.

И очень многие растения обладают этим свойством, как, например, виноград: если вы отрежете кусочек корня или кусочек ветки и посадите это в землю, то из этого вырастет новое растение. Проведите самостоятельное исследование для различных видов растений: что именно необходимо для того, чтобы они дали потомство? И тогда вы сможете понять уровни жизни. Здесь мы будем говорить больше об этих четырех формах жизни: у репродукции из влаги, из яйца, по типу человека, млекопитающего, и репродукция путем изменения.

Мы сейчас находимся на третьем уровне жизни. Это значит, что мы живородящие, млекопитающие. Если мы будем развивать себя, то мы перейдем к следующему виду репродукции: путем изменения. Поэтому в следующей по уровню форме жизни мы говорим о том, что в ней смерти не существует, и нет рождения. Как вы думаете, в этом случае, есть там болезни, или нет? Конечно, нет болезней. Поскольку там основная форма – это изменение, то вы можете изменять себя. Что мы понимаем под болезнью? Болезнь означает, что что-то изменилось. А если вы сможете менять себя, то тогда болезней не будет. Вы всегда сможете вернуть себя в состояние, которое было до болезни. Поскольку там нет рождения, то нет и смерти, а существует только постоянное изменение формы, и вы можете менять свою форму из одной в другую.

Сейчас мы будем медитировать с целью понять, что такое жизнь. Для этого мы будем увеличивать себя. И сейчас мы будем медитировать, чтобы попытаться получить знание, откуда произошла жизнь человека. То есть, упражнение будет заключаться в следующем: вы должны будете увеличить себя до размеров Вселенной, представить себе, что вы – Вселенная, как мы это говорили на четвертой ступени: «Я – Вселенная, Вселенная – я». И затем в вашем уме, в вашем сознании должен быть только один вопрос: «Откуда я произошел?» Изначально, исходно, где наши истоки? Чтобы посмотреть на прошлое: кем мы были до того, как превратились в человеческое существо? Для выполнения этого упражнения вы можете принять любую позу, можете лечь. Вам не нужно все время удерживать в своем сознании этот вопрос, вы, как бы, его задаете и приходите в состояние тишины, расслабления. Потом опять вопрос, и опять расслабление и тишина.

Хорошо, расслабьтесь. Расслабьтесь. Почувствуйте, что вы – Вселенная, Вселенная – это вы. Вы – Вселенная, Вселенная – вы. Расслабьтесь. Задавайте себе вопрос: «Откуда я произошел как человеческое существо?» Расслабьтесь. Расслабьтесь. Расслабьтесь. Расслабьтесь. Положите руки на пупок и сконцентрируйте ци в нижнем дэньцзыне. Растираем ладони. Похлопайте друг друга по спине.

Сюй Минтан. Вы верите в то, что действительно существуют духи, бессмертные души? Да или нет? Может быть, есть, да? Я думаю, что если бы мы этот вопрос обсуждали даже тысячу лет, все равно никакого результата бы не было. Верим мы в это или нет, зависит от нашего собственного опыта. Даже если у вас есть собственный опыт, все равно иногда вы в это не верите. Например, многие дети могут видеть души. Но когда вы вырастаете или становитесь уже пожилым, то вы снова в это не верите. Во что мы верим? Мы верим в то, что вот здесь, на столе находится диктофон. Вы смотрите на него, видите и говорите, что тогда вы верите. Почему вы верите? Потому, что вы используете свои каналы восприятия, органы чувств, вы можете это узнать. Если я скажу то же самое слепому человеку, как вы думаете, слепой сможет в это поверить, или нет? Может быть, да, а может быть, нет.

То же самое касается душ. Если у вас есть каналы восприятия, с помощью которых вы можете их увидеть, то тогда вы в это верите. Но если у вас нет такого органа чувств, как «третий глаз», и вы никогда видели души, то тогда поверить очень трудно. Здесь я хочу сказать о том, что вера связана с нашими чувствами. Когда у нас появляются разные уровни этих каналов восприятия, или органов чувств, у нас появляются разные уровни веры. Вот почему разные люди, у которых разные каналы восприятия, имеют разный уровень веры. Не приводите друг другу аргументы. Если кто-то в это не верит, не нужно с ним ссориться, не нужно спорить. Если другой верит во что-то, во что не верите вы, также не нужно спорить и ссориться. Вы можете сравнить свои каналы восприятия, уровни ощущений, с тем человеком, который в это верит или не верит.

Итак, цель практики Цигун, с одной стороны, улучшить наши каналы восприятия. Мы не хотим давать вам просто знания или изначальную веру во что-то. Поэтому если у вас не соответствующих органов чувств, то пытаться заставить поверить в то, что существует Бог, или дух, или души, или еще что-то – это абсурд. Поэтому сначала нужно улучшить каналы восприятия и открыть все каналы для того, чтобы можно было получать послания, информацию из внешнего мира. И, кроме того, нам нужно контролировать свой ум. Когда нам нужно привести свой ум в состояние тишины, то мы должны уметь очень быстро успокоиться. В любом случае, нижний дантянь – это очень важное место, которое может помочь нам улучшить качество наших органов чувств и научиться получать послания, получать информацию.

Упражнение по преобразование ци – это то упражнение, которое поможет нам усилить нашу энергию, которое поможет нам проработать, открыть центральный канал для того, чтобы душа могла выходить наружу. Кроме того, нижний дантянь помогает привести в равновесие иньскую и янскую энергию для того, чтобы поддерживать наше здоровье в нормальном состоянии, чтобы улучшить наше здоровье. Сегодня вечером мы будем заниматься преобразованием нашей энергии. Когда ваш нижний дантянь действительно стимулирован, или активизирован, то вы будете чувствовать в нем жар. Запомните, те упражнения, которые мы делаем в начале, на первом этапе, требуют применения ума. Вы должны думать, когда вы практикуете нижний дантянь. Но вы не должны об этом думать постоянно. Когда нужно привести ваш ум в состояние тишины, то вы должны прийти в состояние тишины и успокоения. Потому, что пауза – это та цель, которую мы преследуем при практике любых упражнений.

Когда вы регулярно выполняете какое-то упражнение, вы можете достигнуть состояния паузы. Как использовать ум, когда мы практикуем преобразование ци? Здесь мы используем термин «визуализация». По-китайски это означает две вещи. Первая – это смотреть на этот участок. Смотреть – это означает, что вы можете видеть, а можете не видеть. Вторая часть означает, что вы должны представлять это место. Вы можете представлять, что там находится шар. Но вы не можете представлять тепло или жар,

только когда этот жар появится, вы можете его почувствовать. Поэтому визуализация предполагает, что сначала вы представляете определенное место, вы о нем думаете, а потом вы на него смотрите, а затем вы можете его чувствовать.

Сейчас давайте делать это упражнение. Положите руки на пупок. При практике этого упражнения лучше сидеть таким образом, чтобы и спина была прямой, и шея выпрямлена. Вообразите, что в нижнем дантянь находится энергетический шар. Визуализируйте там шар: это значит, что вы представляете там шар и смотрите на этот шар. Когда энергия там сконцентрируется, вы почувствуете жар. Преобразование ци – это путь, с помощью которого мы улучшаем качество своей энергии. Для того, чтобы улучшить свое ци, нужно использовать свой ум. Итак, вообразите, что в нижнем дантянь у вас находится шар, и смотрите на шар. Когда вы почувствуете, получите там энергию, вы ощутите жар.

Сюй Минтан. Сейчас вы со стороны слушайте меня всем телом, а с другой стороны мы будем обсуждать, что такое ци. Реально нет никакого определения, что такое ци. Различные люди понимают это различным образом. И, в зависимости от угла зрения, мы даем ци различные определения. Если посмотреть, что именно определяется китайским словом «ци», то можно найти очень много всего. Например, то, что окружает Землю, называется «тай чи», или, дословно, «большая ци». То, что окружает наше тело, по-английски и по-русски мы называем аурой, а по-китайски это «вы(?) чи». «Вы» означает защиту вас самих. Энергию, которая протекает внутри каналов, мы называем, реальной ци, в переводе. А то ци, которое связано с нашим духом, мы называем «линь- ци» и переводим как трансцендентальную энергию. Кроме того, каждому органу присуща своя энергия, и мы так и называем ее: энергией ци печени, ци почек, ци сердца, и так далее. Та ци, которая связана с климатом, называется ци фо, то есть, она означает, что это ци, которая связана с климатическими условиями. Или ци, связанная с температурой, тоже переводится как, скажем, температурная ци. Поэтому в китайской культуре практически все можно назвать ци, с какими-то приставками. Еще в китайской культуре и философии три самых больших бога также были порождены ци. Поэтому в переводе с китайского эта фраза говорит о том, что ци разделилась на три бога.

Сейчас давайте подумаем, что такое ци, и как можно дать определение, что такое ци. Когда кто-то умирает, мы говорим, что у него отсутствует ци, то есть, его ци покинуло его, ушло. Иначе, мы говорим, что когда ваша энергия заканчивается, вы умираете. Мы убеждены в том, что ци может нечто породить и может нечто разрушить или убить. Зимой, когда температура низкая, энергия низкая, рост прекращается, и очень многие представители флоры или фауны погибают. Затем, после зимы, когда температура повышается, повышается энергия, и все начинает буйно расти. Если температура слишком высокая, иначе, если энергия слишком высокая, то снова начинается разрушение, снова многие растения погибают. Вот почему если вы можете контролировать ци, вы можете контролировать все. Что же такое ци? Цигун – это термин, мы можем сказать, что это гунфу о ци. Если мы не можем дать определенного определения ци, то тогда мы не можем дать и конкретного определения цигун.

Иногда мы даем какой-то конкретный термин, но он может быть использован в различных ситуациях, и в этих случаях его изначальное значение меняется. Вот почему в различных местах даже те же самые вещи люди называют различными словами. Например, даже мобильный телефон в различных странах по-английски называют по-разному: называют в дословном переводе «ячеистый телефон», «мобильный телефон», «ручной телефон». Когда я был в Германии, если сказать *cellar telephone*, ячеистый, они не понимают, что это

такое, но если сказать «ручной», *handy telephone*, тогда все знают, что это. Один представитель из России на конференции в Соединенных Штатах делал доклад, или читал лекцию, и после этого давал номер мобильного телефона, говорил, что это мобильный телефон – никто не понимал, о чем он говорит. Вот почему очень многие вещи мы не можем понять, исходя из терминологии. Мы должны давать дополнительные пояснения, которые лежат за пределами этих терминов, и при этом еще должны приводить конкретные примеры.

Если бы мы говорили о ци с позиций терапии мыслеобразами, то тогда мы говорили бы о том, что энергия имеет три составляющие, три различные аспекта: ци тумана, ци света и трансцендентальная ци. Но это, все-таки, не определение, это, скорее, описание того, что такое ци с позиций терапии мыслеобразами. На английский, и на русский, ци переводится как «энергия». Это говорит о том, что энергия представляет собой очень обширную концепцию. Некоторые люди говорят, что ци – это жизненная энергия. Это значит, что если мы будем с этих позиций говорить о ци, то мы должны говорить о ци, которое находится внутри нашего тела. Кроме того, мы можем сказать, что вся Вселенная наполнена ци. В даосизме, например, рассматривается такая философская концепция, согласно которой Дао произвело ци, ци разделилось на инь и ян, инь и ян произвело небо, человека и землю, а уже в дальнейшем из этого получилось все множество вещей.

В любом случае, мы должны понимать, что ци – это один из трех факторов жизни. Нет ци – нет жизни. Ци может помочь нам производить, и ци может разрушать. Иногда мы говорим о хорошей ци и плохой ци. Но что мы под этим понимаем, и почему мы делим ци на хорошую и плохую? Это тоже с нашей точки зрения: если эта ци полезна для нас, мы называем ее хорошей, если она нам вредит, мы называем ее плохой. Но если рассматривать это с позиции самой ци, то мы не можем назвать ее ни хорошей, ни плохой. Например, ци печени. Если у вас ее слишком много, и она слишком сильна, то она будет заставлять вас все время длиться, и это может вызвать инсульт. Но вы можете обменяться этой ци с деревом, потому что дерево любит ци печени, для дерева это пища. Воздух по-китайски тоже ци, поэтому говорят, что когда мы дышим, то мы дышим ци. Когда мы вдыхаем, мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ. Но углекислый газ нужен всем растениям. Они принимают углекислый газ и при этом продуцируют кислород. Поэтому когда мы говорим о ци, то можно сказать, что, с одной стороны, она полезна, с другой стороны, она вредна.

С более высокого уровня нет вредного и нет полезного. Это просто метод, с помощью которого регулируется жизнь для того, чтобы разные жизни поддерживали друг друга. Кроме того, с высших позиций вообще нет хорошего и нет плохого. Но почему тогда разные религии говорят о том, что мы должны проявлять доброту, сострадание и любовь? Вы знаете, почему? С одной стороны, Лао Цзы говорил о том, что нет хорошего, нет плохого, нет безобразного, нет прекрасного, и так далее – что существует определенное равновесие в этом отношении. Но почему тогда все-таки говорят о том, что мы должны иметь сострадание, любовь, и так далее? Не слышу.

Реплика. Не все это понимают, что нет плохого и хорошего.

Сюй Минтан. То есть, вы не понимаете, почему нет хорошего и нет плохого?

Реплика. Нет, сострадание нужно к тем, кто не понимает, что нет хорошего и нет плохого.

Сюй Минтан. Когда мы говорим о хорошем и плохом, мы обычно говорим с местных условий, с точки зрения какой-то локальной позиции. Например, вы видите, что по улице бежит какой-то парень за девушкой и хочет ее убить. Вы остановите его или нет?

Если вы видите только этот эпизод, то вы не можете сказать, кто хороший, а кто плохой. Вы захотите узнать, почему этот парень хочет убить эту девушку. И когда вы узнаете причину, возможно, вы узнаете, что это потому что девушка хотела убить других людей, или, может быть, она уже убила трех членов его семьи. И тогда вы скажете: «Конечно, он должен ее убить». Правильно? Но если продолжать, то тогда нужно задать вопрос: «А почему эта девочка убила тех трех?» И тогда вы обнаружите, что существует очень много кармических связей в этом инциденте. Вот почему иногда мы можем говорить: «Нет хорошего, нет плохого». Это естественная жизнь. Но в качестве практикующих мы не можем действовать естественным путем, следовать естественному пути. У вас должно быть сострадание.

На различных уровнях во Вселенной существует различное понимание жизни. Например, снова пример: в Австралии, кажется, есть один заповедник, где совместно проживают тигры и олени. Ученые обнаружили, что там не хватает оленей, потому что тигры их периодически поедают. И они проявили сострадание по отношению к оленям, они хотели защитить оленей от тигров. Они увезли оттуда тигров, чтобы предоставить оленям возможность мирной жизни в этом районе. Через два года там появилось очень большое количество оленей. Ученые были очень рады, что там появилось много оленей, но на третий год многие олени начали умирать, потому что у них появились болезни, ожирение. Ученые задумались: ведь это неправильно, почему олени начали так быстро умирать? И они были вынуждены вернуть обратно тигров. Когда вернулись тигры, оленям пришлось каждый день бегать, и ожирение как болезнь исчезло.

Реплика. Люди тоже болеют.

Сюй Минтан. К нам не приходят никакие духи и привидения, то есть, у нас спокойная жизнь. Еще один пример. О мышах. Вы знаете, что мыши роют норы для жилья. Одни грызут твердые вещи: орехи, зерна. Ученые решили попробовать кормить мышей. Они начали давать мышам хорошо приготовленную вкусную мягкую пищу. Они построили жилища для мышей таким образом, чтобы мышам не пришлось рыть свои собственные норы. И они обнаружили, что мыши начали умирать, потому что они не могли кушать. Их зубы не истирались твердой пищей, они начали расти слишком быстро и стали большими.

Иногда мы проявляем доброту и сострадание к жизни более низкого уровня и хотим им помочь, но при этом очень часто допускаем ошибки. Наш мир и вся Вселенная созданы определенным образом. В ней все должно быть сбалансировано. Вы задумывались над этим вопросом. Вы знаете, что считается, что Бог, Будда, другие великие учителя обладают очень мощной силой. Тогда почему все еще существует мир дьявола, низших духов, привидений. Почему?

В Китае есть очень известная книга «Путешествие на запад», она переведена. Там описывается царь обезьян Сунь У-кун, у которого было очень мощное гунфу. Он защищал своего учителя от плохих влияний, от дьявольских сил, потому что его учитель не обладал умением хорошего гунфу. Его учитель должен был привезти книжки из Индии, и вот на дороге туда он его все время защищал. Но если у Сунь У-куна была такая большая сила и возможности, почему он просто не перенес своего учителя в Индию? Почему его учитель

вынужден был карабкаться по горам, ехать на лошади, и вообще, перемещаться обычным способом со всеми сложностями, чтобы туда добраться? Я предлагаю, чтобы вы почитали эту книжку, которая есть и на русском, и на английском, потому что, в общем-то, это книга о практике. В библиотеках есть.

Так вот, по поводу почему не переносили учителя, почему он должен был обычным путем туда добираться. Потому, что здесь появляется тоже один из законов Вселенной. Может быть, у вас, как у индивидуальности, то есть, у вас лично есть очень большая сила. Но, все равно, вы не можете совершать поступки, которые выходят за рамки законов Вселенной. Постоянно существует определенная сила, которую можно назвать или силой Вселенной, или универсальной силой. У вас нет возможности поломать этот тип силы.

Реплика. Непонятно.

Сюй Минтан. Что непонятно?

Реплика. Не просматривается взаимосвязь, нет логического завершения: при чем тут сила к тому, что можно переносить или нельзя переносить кого-то куда-то.

Сюй Минтан. Поскольку он шел в поисках буддизма, для того, чтобы приобрести эти знания, то он должен был все это выстрадать по дороге, он должен был испытать страдание, он должен был затратить на это свои собственные усилия и многое понять из своего собственного опыта. То есть, речь идет о том, что ничего готового другому нельзя дать, разжевать и уложить в рот, а каждый должен пройти свой собственный путь, чтобы что-то получить.

А сейчас вернемся к теме энергии. Какие правила для энергии существуют во Вселенной? Вы знаете, что энергия может производить, и энергия может разрушать. Во Вселенной существует громадная энергия. Например, в один из дней температура может понизиться на десять градусов или повыситься на десять градусов. Откуда эта энергия берется? От солнечного света. Речь идет о том, что на Земле, в каком-то месте вдруг температура повысится или понизится на десять градусов. Кто управляет этой энергией?

В китайской культуре нет понятия Бога, как на Западе, а существуют существа, которые несут определенные обязанности. Например, есть существо, которое ответственно за ветер: он должен его запустить или должен его остановить. То же самое касается дождя: другое существо должно управлять дождем. Существует очень много тайных и интересных вещей, которые нам нужно знать. Энергия – это один из методов, через которые мы можем понимать сущность жизни. Если меняются условия для энергии, или энергетические условия, тогда меняются условия жизни, меняется жизнь. Это примерно можно почерпнуть из знания фэн-шуй, это наука, связанная с энергией, например, как, каким образом и где жить.

Сейчас будем практиковать, будем стараться почувствовать телом энергию Вселенной. Посмотрим, сможете ли вы получить информацию, или послание, от Вселенной о том, какого рода энергия нужна для продления вашей жизни и для улучшения здоровья. Или какие энергетические условия нам нужны для лучшей жизни. Мы определенно знаем, что если слишком холодно, то это плохо; если слишком жарко – тоже. Расслабьтесь. Можете взять в качестве примера яйцо. Мы определенно знаем, что если энергия не будет 32 градуса и не пройдет 21 день, то из яйца не вылупится цыпленок. Мы знаем, что энергия

очень сильно влияет на жизнь. Какого рода энергия наиболее полезна для нас? А какая энергия для нас наиболее полезна так, чтобы мы могли с ее помощью поменять наше здоровье.

Поэтому расслабьтесь, у вас есть эти вопросы, и ваш ум должен получить на них ответы. Положите руки на пупок и сконцентрируйте ци в нижнем дантяне. Растираем ладони, умываем лицо, растираем уши, по спине друг друга.

Сюй Минтан. Добрый день. Продолжайте слушать меня телом. Как вы знаете, обучение в системе Чжун Юань Цигун использует очень специфический метод, который мы назвали трансплантацией знаний. Это значит, что во время моего обучения вы слушаете меня всем телом, и это тоже один из методов практики. Это путь, которым вы можете получать знания напрямую, непосредственно от меня. Чем больше успокаивается ваш ум, тем больше знаний вы непосредственно, напрямую можете получить. Сложность практики заключается в том, что ум работает сам по себе. В нашем мозге постоянно присутствуют всевозможные идеи и мысли. Большинство из них бесполезны. Когда ваш ум действительно приходит в состояние тишины, то тогда вы можете получить реальные, чистые знания из внешней среды. Как вы уже знаете, Чжун Юань Цигун – это постоянный образ жизни.

Давайте подумаем, какие формы жизни существуют в нашей Вселенной. Как вы знаете, человек – это одна из форм жизни. Это такая форма, при которой наша душа и наш дух соединены с физическим телом. И наша энергия заставляет двигаться, работать наше физическое тело. Таким образом, можно сказать, что в человеке эти три фактора соединены воедино, и человек – это, как раз, такое существо, в котором они соединены вместе. Если исключить физическое тело, а оставить только энергию и душу, то, как вы думаете, будет ли это одной из форм жизни, или нет? Давайте рассмотрим несколько различных терминов, касающихся жизни. Что мы подразумеваем под термином «дух»? Это, скорее, не дух – это привидение. Что мы под ним понимаем, что это такое?

Что такое дьявол? По-китайски это «цинь линь». Что такое душа? Эта группа терминов составляет определенную концепцию. Если задать вопрос: почему у нас возникла такого рода концепция, кто создал эту концепцию? Это не только в китайском языке, это и в английском, и в русском – везде существуют такие термины, которые представляют эту концепцию. Вот все эти термины характеризуют ли какую-то форму жизни, или нет? Если кто-то очень-очень плохой, но у него много последователей, то мы тогда называем его Большим дьяволом. Плохой – это значит, причиняет вред людям. Посмотрим, что же такое человек. Затем, следующая концепция, следующий уровень – это бессмертные, ангелы, принадлежащие христианской концепции, далее, в буддизме Будда, бессмертные.

Что это за группа, к какой концепции они принадлежат? В даосизме самое высшее существо – это бессмертные, обладающие физическим телом, то есть, в переводе это бессмертные с физическим телом. Это термины, которые мы определенным образом понимаем и которые описаны в литературе. И мы можем сказать, что существуют бессмертные, которые обладают физическим телом подобно человеку. А все остальные не имеют физического тела, но в этом случае какое различие между теми, кто не имеет физического тела, то есть, Будда, бессмертные, дьявол, призрак, сюда же можно отнести Бога – какое между ними различие? У всех них нет физического тела. То есть, какая разница между всеми ними: ни у кого из них нет физического тела?

Реплика. Энергия разная.

Сюй Минтан. Разная энергия, правильно. Давайте вспомним терапию мыслеобразами, как мы характеризуем человеческое существо, какими тремя аспектами. Та же самая модель, касающаяся жизни, касающаяся всей Вселенной. По поводу физического тела, в этой модели три уровня: мы рассматриваем трехмерный, двухмерный и одномерный миры. Трехмерный мир для физического тела означает мир, подобный нашему, который мы можем ощущать телом. Для энергий – 3 уровня, которые мы назвали энергия тумана, энергия света и трансцендентальная энергия, мы можем понять энергию тумана как иньскую энергию, потому что туман тяжелый, он перемещается, движется; энергия света может быть различных цветов, поэтому мы можем понимать ее как сбалансированную, уравновешенную, инь-ян энергию. Трансцендентальная энергия – это чистая энергия ян. То есть, мы можем понимать эти энергии таким образом, но, что касается жизни, то в ней присутствуют все эти виды энергии, и во Вселенной они присутствуют также повсеместно.

Сейчас рассмотрим направление, ось, касающееся духа. Первый уровень мы назвали иньшень, или душой. Второй мы назвали юаньшень. Третий мы назвали яншень. Итак, мы находимся в трехмерном мире. Двухмерный и одномерный миры также имеют жизнь, но жизнь там более низкого уровня. Давайте рассмотрим, где мы находимся. Вообще, человеческое существо – это очень плотная форма жизни. Можно сказать, что человеческое существо наполнено, в основном, энергией тумана, и в нем очень мало присутствует энергии света и совсем чуть-чуть трансцендентальной энергии. Мы можем из-за этого сказать, что в основном, он наполнен энергией тумана, и первый уровень души у него иньшень. Мы разделили условно энергию на три уровня, но энергия тумана, света и трансцендентальная энергия не существуют автономно, независимо друг от друга, они существуют совместно. У нас душа иньшень, у нас очень много энергии тумана, и у нас есть физическое тело.

Если мы не будем практиковать, то после смерти наша душа иньшень все еще будет существовать. Ваша энергия останется с вами, но исчезнет световая энергия, останется только иньская энергия тумана. И поэтому после вашей смерти физическое тело исчезает, и вы таким образом переходите из трехмерного мира в двухмерный. Поэтому можно сказать, что после смерти вы переходите жить в двухмерный мир, но вы уходите со всеми теми знаниями, которые наработали за бытие здесь.

Вопрос. А почему тогда умершие люди как бы видны в этом мире?

Можно второй вопрос? Где в этой трехмерной классификации находятся животные? Это всегда студенты спрашивают, когда рассказываешь.

Сюй Минтан. Как где, там же, где и мы. Давайте продолжим о двухмерном мире. Мы можем сказать, что двухмерный мир – это мир душ и их энергий. Мы можем сказать, что именно в этом мире живут души, призраки, дьявол, и, в общем, все, что не имеет физического тела. У всех призраков и такого рода духов и дьявольских существностей уровень намного ниже, чем у человека. Но это не значит, что они не могут причинить вам вред. Это подобно бактериям: вы знаете, что вы находитесь выше по уровню развития, чем бактерии, но бактерии могут причинить вам очень большой вред.

Что такое мир бессмертных? У бессмертных тоже существуют разные миры. Здесь самый высший мир, то есть, трехмерное пространство, третий уровень энергии, чисто янский. То

есть, трансцендентальная энергия чисто янская, и душа яншень, и при этом еще с физическим телом. Этот мир в даосизме называется таочен. Это то, о чем мы говорим: если вы будете очень хорошо практиковать, то сможете потом перемещаться в другие миры вместе со своим физическим телом. Но в этот мир очень и очень трудно попасть, потому что к тому моменту ваше физическое тело управляется вашим сознанием полностью, вашим умом полностью контролируется. И поэтому если вы из этого мира попадете в наш мир, то люди увидят вас точно в таком же виде, какие они сами. То есть, бессмертные, попав в этот мир, выглядят точно так же. Вы можете видеть их обычным зрением, и если вы к ним притрагиваетесь, вы можете их ощущать, как и обычного человека. То есть, обычные органы чувств позволяют их ощутить.

Между ними находится мир с энергией света и душой яншень. Если из этого мира существа попадают в наш мир, то они выглядят так же, как и если бессмертные с физическим телом попадают в наш мир. Но их уровень энергии ниже. Вот почему их возможности, способности также ниже. Те существа, которые живут в этом мире – иногда обычные люди называют их наполовину бессмертными – в литературе, которая их описывает, их называют «человек бессмертный», или «бессмертный земной». Там, у них тоже три уровня бессмертия. Их различают по тому, где они живут. Если они живут на земле, их называют «земными бессмертными». Если они живут среди людей, и просто они бессмертные, то есть, они долгожители, кажутся долгожителями для землян, то тогда их называют «бессмертным человеком», как мы бессмертными. А если они живут вообще в другом мире, то тогда их называют «бессмертными неба», небесными бессмертными, и они тоже имеют физическое тело. Если у них нет физического тела, если они обладают только трансцендентальной энергией и яншень, то их тоже называют «бессмертными».

Но отличие от предыдущих, у которых есть физическое тело, заключается в том, что если они приходят для общения, то они должны находиться в каком-то физическом объекте: то есть, например, или в дереве, или в картине, или в статуе, для того, чтобы они могли с вами общаться. Это тоже уровень выше, чем у человека. То есть, можно сказать, что уровень мерности пространства у них ниже, то есть, у них нет физического тела, но уровень энергии и души, духа, у них выше, чем у человека.

Сейчас давайте вернемся к тому, чтобы понять, какая разница между дьяволом, душой, привидениями и бессмертными, у которых нет физического тела. Мы можем сказать, что отличается не только уровень энергии, но еще уровень духа. Иногда, как вы знаете, у дьявола или у привидения, призрака может быть очень большая сила. Потому, что у них очень сильная энергия – энергия света и даже трансцендентальная энергия. Но уровень души у них ниже. Поэтому можно сказать, что различие заключается еще в уровне мудрости. И существует очень много историй, рассказов о войнах между Буддой и бессмертными – и дьяволом. И тогда часто бывает непонятно, почему, если у дьявола или у призраков уровень ниже, чем у Будды и бессмертных, они иногда все-таки выигрывают сражение. Потому, что их уровень энергии также очень высок.

Поскольку во Вселенной существует такая категория, как пространство, и оно единое для всех, и трансцендентальная энергия находится также везде, в любой точке Вселенной, то поэтому любые существа, где бы они не находились, могут использовать это же пространство и трансцендентальную энергию. Вот почему и такие существа, как дьяволы и призраки, привидения могут также иметь очень сильную энергию. И призраки, и дьяволы живут в двухмерном мире. Поэтому их практика заключается в том, чтобы трансформировать... то есть, у них нет физического тела – чтобы трансформировать себя

таким образом, чтобы приобрести трехмерное физическое тело и перейти в трехмерный мир. Например, если какие-то призраки имеют преимущественно энергию тумана и душу, то есть, иньшень второго уровня, то они практикуют и медитируют для того, чтобы приобрести трехмерное тело. Живут они в двухмерном мире, а практикуют, чтобы перейти в трехмерный мир.

А сейчас давайте посмотрим различие между человеческим существом и животными, в каком мире они живут. Например, свиньи и человек, где они находятся? В соответствии с этой моделью буддизм утверждает, что люди и животные (например, свиньи) имеют один и тот же уровень. И различие заключается в строении. Даже в нашем трехмерном мире они находятся, но у них другое строение, и поэтому их уровень отличается, за счет формы строения. Уровень энергии у них тот же самый, и уровень души тот же самый. Они находятся в нашем же трехмерном мире, но внутри нашего трехмерного мира тоже есть разные уровни – этим-то они и отличаются. Иногда мы понимаем миры таким образом, что будто бы каждый мир обособлен и отделен от другого мира. Но это наше логическое мышление, и это привычное восприятие – это проблема нашего ума, это не реальная картина мироздания.

И мы еще говорили о том, что любое религиозное, любое духовное направление – это вид учения, и любое учение имеет свою концепцию и модель, точно так же, как здесь представлена модель из терапии мыслеобразами. А модель – это не значит реальность, это только модель. Точно так же, как в любой науке существуют модели, так же, как в физике существуют модели, например, модель измерения скорости. Но это принципы, это подходы, это модели – это не реальность. Вы не можете, например, сказать, что в одном месте находится трехмерный мир, в одном двухмерный, в третьем одномерный, они как бы разделены: здесь один, здесь второй, здесь третий, – они все находятся совместно, как бы в одном и том же пространстве.

Это точно, как внутри нашего тела: мы существуем, и в нас существует и энергия тумана, и энергия света, и трансцендентальная энергия. Некоторые существа обладают стопроцентной иньской энергией, некоторые существа обладают стопроцентной трансцендентальной, янской, энергией. И, кроме того, если говорить о разных мирах, то какое расстояние, насколько далеко один мир находится от другого, насколько далеко находится мир душ от нашего мира, насколько далеко от нашего мира находится мир бессмертных. Если ваш ум неспокоен, то это очень далеко от вас, если ваш ум приходит в состояние тишины, то эти миры уже здесь. Где рай, и где ад? Где находится рай, почему так трудно попасть в рай? Почему так легко попасть в ад? Если у вас очень много янской энергии, то вы поднимаетесь вверх. Если у вас чисто янская энергия, вы уходите вверх высоко. Но если люди не занимаются практикой, у них очень много тяжелой, иньской, энергии тумана. Эта энергия тяжелая, и поэтому она не дает им возможности подняться вверх, поэтому они падают вниз.

Когда ваша душа выходит из физического тела и начинает путешествовать по мирам, то если вы попадаете в высшие миры, вы чувствуете там тепло и яркий свет. Если вы попадаете в нижние миры, вы чувствуете прохладу, и тяжесть, и темноту.

Цигун – просто один из методов, но если вы не занимаетесь какой-то специальной практикой, а просто по натуре очень добрый человек, помогаете другим, если вы делаете добрые деяния, сидите дома, молитесь, может быть, кто-то из высших существ захочет вам помочь и возьмет вас туда, повыше. Мы уже говорили о том, что Цигун и различные

религиозные направления, каждое из них – это просто один из путей, в котором (в этом направлении, в этой школе) говорят о том, что нужно делать для того, чтобы переместиться выше. В нашей повседневной жизни то же самое: если вы не занимаетесь Цигун и не занимаетесь специальной медитацией, но каждый день вы совершаете добрые деяния, помогаете людям, то это и есть самая лучшая медитация. Если вы каждый день практикуете и занимаетесь медитацией по десять часов, и при этом накапливаете огромную энергию, но вы все время думаете неправильно, то есть, вы все время пытаетесь причинить вред людям и сделать для них что-нибудь нехорошее, то в этом случае вы попадете в мир дьявола.

Если во время практики вы действительно хорошо практикуете, ничем посторонним не занимаете свой ум, то в этом случае вы приобретете много трансцендентальной энергии. И ваша душа также может при этом развиваться. Но самый последний момент очень важный. На примере президента, если вы делаете всю жизнь очень полезные вещи для страны, все очень хорошо, вы президент. Но потом вы начинаете делать что-то не так, например, как президент Кореи, то вас отправляют в тюрьму.

Когда вы практикуете, не думайте о результате, потому что ваш личный результат зависит не только от вас лично, он зависит от условий всей Вселенной. Если ваш ум становится добрым, то с этого момента от небесного императора вы получаете официальное место там, наверху. И после этого вы можете стать и бессмертным, буддой, богом. Но если ваш ум поменяется, ваше восприятие поменяется, вы начнете причинять вред людям, то тогда и ваша позиция поменяется: вас поместят в тюрьму, и вы перейдете в мир дьявола.

Вопрос. А если мы едим животных, и таким образом причиняем вред животным, значит ли это, что мы не сможем достигнуть уровня бессмертных, потому что мы причиняем вред другим существам?

Сюй Минтан. Давайте посмотрим. Когда мы едим мясо, кто-то для этого должен убить животных. У вас появляется негативная карма.

Вопрос. У того, кто убил, или у того, кто кушает?

Сюй Минтан. И у тех, и у других. Но если мы посмотрим на наш * мир, то мы выращиваем очень многих животных для того, чтобы их потом убивать. Ну, например, если рассмотреть птицефабрики, мы выращиваем кур, то если человек не заботился бы о курах, то 90%, если не больше из них погибало бы естественным образом от различных заболеваний. Но поскольку люди лечат их и дают им специальные медикаменты, в качестве профилактики, то поэтому почти все из них остаются в живых. С этих позиций мы нарабатываем позитивную карму. Поэтому, в целом, когда приходит время реинкарнации, то вас отправляют в мир, который соответствует вашей суммарной карме, а не только какому-то конкретному эпизоду. Может быть, вы в своей жизни сделаете множество очень хороших вещей, но в то же время множество очень вредных вещей. Тогда у вас нулевая карма. Но если на протяжении всей своей жизни вы не сделали ничего плохого, а сделали какие-то хорошие вещи, то тогда у вас нарабатывается положительная карма. Кто взвесит вашу карму, кто ее измерит?

Реплика. Яма.

Сюй Минтан. Теперь вы знаете, что делать.

Реплика. А где Яма живёт?

Сюй Минтан. Везде.

Реплика. Он в трехмерном мире?

Сюй Минтан. Яма живёт в двухмерном мире, но у него очень высокий уровень энергии.

Сюй Минтан. Например: второй уровень в буддизме между Буддой и Пусса(?). Пусса тоже живет в аду. Но если он живет в аду, это не значит, что его уровень низкий. Яма живет в мире более низкого уровня. Но это не значит, что его уровень низкий. Здесь его столица, здесь его офис.

Вопрос. Я хотел спросить по предыдущему вопросу. Прозвучала такая тема: человек может десять часов в день практиковать, в течение всей жизни, и в результате попасть в мир дьявола. Выясняется, что наши практики не меняют качества души, а только помогают наработать уровни энергии. Я хотел бы спросить, что же на самом деле меняет качества души .

Сюй Минтан. То, что мы делаем, наша практика, нацелено на то, чтобы достигнуть уровня бессмертных с физическим телом. Во время вашей практики вы можете быть подвержены влиянию внешних факторов. Это значит, может измениться ваше восприятие, или ваш ум. Если у вас в сознании присутствует мысль о том, что вы хотите стать полезным всем видам жизни – это значит, вы становитесь буддой. Но если ваш ум подвергается какому-то влиянию, в результате которого вы начинаете думать, что вы хотите стать не полезным для всех других, а начать причинять им вред, то в этот момент вы превращаетесь в дьявола. Давайте посмотрим в этой концепции, что мы подразумеваем под «буддой». Что такое «будда»?

Реплика. В соответствии с определением, это «просветленный».

Сюй Минтан. А дьявол просветленный, или нет? Если бы мы дали определение дьяволу такое, что это существо, которое живет в двух- или в одномерном мире, у которого иньская энергия, то тогда было бы понятно, что он очень низкого уровня. Но во многих религиях почему-то говорят о дьяволах очень высокого уровня. Вот почему?

Итак, здесь, что такое «будда», по определению? «Будда» означает, что это просветленное существо, которое служит всем жизням, не только себе или какому-то конкретному виду, а всему тому, что существует во Вселенной.

Что такое «дьявол»? Дьявол – это существо, которое делает нечто для себя, или для небольшой группы. И он тоже может быть просветленным. Если вы не просветленный, то вы не сможете стать дьяволом, у вас не будет силы. Как тогда вы сможете стать дьяволом и причинять другим вред, если у вас не будет просветления?

А почему много дьяволов позже становятся буддами? По поводу этого вопроса, как раз, лет 15 назад я спрашивал своего духовного учителя. Я спрашивал его, почему в результате практики некоторые люди могут стать буддами, а некоторые становятся дьяволами. Что здесь не в порядке: неправильный метод, или что-то не в порядке с практикующими?

Потому, что в тот период времени в Китае были очень широко распространены дискуссии о хороших методах и плохих методах.

Итак, ответ таков: правильный метод тоже может привести к неправильному результату. Если вы практикуете буддистское направление, то в самый последний момент вы, возможно, тоже станете дьяволом. Например, у Иисуса было несколько учеников, и один из них его предал. Правильно? Но все они практиковали одну и ту же методику, занимались одной и той же медитацией. Почему же так получилось, что с одним все произошло неправильно? Метод тот же.

И мы также знаем, что существуют мафиозные структуры, и некоторые из их представителей становятся очень большими спонсорами, например, в Гонконге. То есть, там была или есть мафиозная организация, которая занималась экспортом, и не платила налоги, и таким образом заработала очень много денег, все это были теневые деньги. Иногда они совершали вооруженные нападения на государственные, или какие-то другие, теплоходы, которые везли товар, захватывали этот товар и потом продавали. То есть, в этот период времени они совершали очень плохие действия, правильно? Но после этого они начали на эти деньги проводить исследовательскую работу, строить дороги, строить различные здания и инвестировать эти деньги, и все это делали официально – таким образом, они стали хорошими.

Поэтому мы не можем сказать точно в отношении того, существует ли обособленно что-то плохое или что-то хорошее. Плохо или хорошо – зависит от поведения человека. Здесь, во время моего обучения, мы тоже не можем сказать, мое обучение х

орошее или плохое. Вы можете использовать эти знания, чтобы сделать много полезных вещей, но, возможно, вы можете использовать эти знания для того, чтобы делать еще и что-то вредное. Это зависит от вашего поведения и от ваших знаний. Иными словами, как именно вы используете эти знания.

Сюй Минтан. Добрый вечер. В теории Цигун есть один принцип, одна теория. Внутри нашего тела находится малая Вселенная, а снаружи – большая Вселенная. Это значит, что если что-то есть снаружи, то же самое есть внутри. Если снаружи, во внешней среде, есть реки и звезды, то же самое должно быть внутри нас. Снаружи есть цыплята – внутри тоже должны быть. Конечно, они в различной форме. Снаружи существует пять видов энергии: энергия дерева, воды, огня, и так далее – внутри то же самое. Вот почему в древние времена люди изучали себя, чтобы получить знания о Вселенной. Внутри существуют такие мелкие живые существа, как вирусы, бактерии, а снаружи это насекомые и животные. Это значит, что в качестве живого человека вы не одиноки, внутри нас существует много всяких жизней. И если мы, как бы, отделены, то снаружи все равно очень много всевозможных жизней. Это значит, что жизнь живет внутри какой-то жизни, то есть, жизни живут внутри друг друга. С этой точки зрения, вся Вселенная живая. Мы хотим узнать суть жизни. Конечно, мы хотим понять не только себя, но и любой вид жизни. Ученые разделили, классифицировали жизнь на несколько типов, такие как млекопитающие, птицы, рыбы, высшие животные, насекомые, растения. Какая существует взаимосвязь между всеми этими видами жизней? Если рассматривать Вселенную, то какой вид жизни в ней самый сильный? Или, если рассматривать Землю, то какой вид людей или животных самый сильный и самый мудрый. Считаете ли вы, что мы хозяева на Земле, или нет? Вы знаете, что существует множество всевозможных видов

жизни в океанах, морях, и мы не знаем в точности, сколько видов жизни находится внутри земли. Как мы можем понять все эти различные виды жизни?

Если в какой-то из дней вы вдруг узнаете, что существует вид жизни, который намного мудрее, и сильнее, и умнее, чем человек, и который контролирует существование человека и управляет им, то как вы будете себя чувствовать? Я думаю, что с самого начала вы будете испуганы, потому что мы не знаем, кто это, какие. Позже, если мы узнаем, что они могут нас учить, или помогать нам, то мы, возможно, их полюбим, особенно, если они могут нам помогать. Например, если нам нужен дождь, они пошлют нам дождь, если нам нужен ветер – они пошлют нам ветер. Если нам понадобится снег, у нас появится снег. Вопрос. Нас выращивают, как поросят.

Сью Минтан. Правильно. Да, но пока вы кормите поросят, то когда они видят вас, они очень довольны. Потом... Как вы думаете, знает ли поросенок о том, что вы его потом убьете или продадите кому-то для того, чтобы его убили на мясо. Как вы думаете, вы умираете сами, или вас убивают другие виды жизни? Потому что с самого начала, когда вы начинаете выращивать поросенка, вы знаете, что вы его выращиваете для того, чтобы потом его убить для еды. Вы это знаете изначально, а поросенок-то этого не знает. Может быть, другие виды тоже кормят нас и ждут, пока мы достигнем определенного возраста: может быть, 60, может быть, 80, а может быть, более 100 лет, и потом убивают нас. Если это правда, то кто будет убит первым?

Реплика. Самые толстые.

Сью Минтан. Сначала самые большие. Поэтому надо терять вес. Может, им нужны кости. Так говорят... Это значит в переводе, что Яма не думает о том, вы полный или худой – для него это все равно. Но, с другой стороны, мы можем сказать, что нас действительно убивают. Яма отправляет посланника для того, чтобы забрать вашу душу, и после этого погибает физическое тело. Но, все равно, перед тем, как вы умираете, чувствуя это, вы чувствуете себя очень огорченными. Может быть, свиньи, коровы и куры тоже чувствуют, знают о том, что их убьют. Для них смерть означает, что вы убьете их по прошествии, например, сорока дней, для кур. То есть, они это воспринимают, как естественную смерть. Если это правда, то тогда животное не тревожится о том, убьют его или нет, и что этот метод убийства – это и есть их смерть: быть убитыми жизнью высшего уровня. Да, жизнь очень сложная.

Вопрос. А Яма переживает, когда он за нами посылает? Он же переживает, когда убивают животных.

Сью Минтан. Вы что, грустите, когда вы убиваете курицу? Или рыбу?

Реплика. Да.

Сью Минтан. Если вы чувствуете грусть по этому поводу, то Яма тоже, возможно. Яма смотрит и говорит: «Сегодня ваш последний день». Но, может быть, он и не чувствует грусти по этому поводу, потому что после смерти здесь вы будете жить в другом мире. Смерть здесь означает рождение в другом мире. Может быть, Яма, наоборот, очень доволен, что у него появится еще один член коллектива. Подобно тюрьме, например: как начальник тюрьмы, когда к нему присылают нового заключенного, очень доволен и говорит: «Вот, у нас теперь пополнение, на одного человека больше». Если вы хотите знать, что это такое, лучше отправиться с визитом к Яма.

Реплика. Когда мы туда отправимся?

Сью Минтан. Мы можем организовать туда путешествие, только неизвестно, получим ли мы визу туда. Без нее нас туда не пустят.

Реплика. Скорее, обратно...

Сью Минтан. Итак, нам нужно знать очень многое. Для этой цели нам необходимо достигнуть паузы. Для того, чтобы удлинить паузу до нескольких часов или нескольких дней, нам нужно практиковать бигушучи. Без бигушучи вы не можете находиться в состоянии паузы длительное время. И вы не можете делать это несколько дней, потому что в этом случае испортится физическое тело. Поэтому бигушучи преследует одну из

целей: очистка физического тела. Завтра вы получите зеленый чай, и одна из целей приема этого чая – очистка вашего физического тела.

А сегодня я занимался одним из исследований по поводу жизни. Вообще, этот мир был создан по такому принципу, чтобы существовало противостояние друг с другом и поддержка друг друга, чтобы можно было помогать друг другу и противодействовать друг другу. Примерно так, как это происходит в теории «пяти элементов». Мы знаем, что вода порождает дерево, дерево порождает огонь. Но вы также знаете, что вода подавляет огонь. А металл подавляет дерево. Земля подавляет воду. Это теория «пяти элементов».

Когда мы смотрим на природу, то мы можем видеть очень много различных вещей.

Например, в Тибете произрастает одно растение с названием *. Зимой оно выглядит, как насекомое. То есть, зимой оно не погибает, оно растет, оно живое, и выглядит даже на ощупь, как насекомое. А вот летом оно подобно траве. И, таким образом, в общем, непонятно, к какому виду отнести это растение: или действительно к классу растений, или к классу животных, то есть, к типу флоры или фауны. Следующее – это грибы. К чему относятся грибы: к виду животных или к виду растений? Мы, например, знаем, что все растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород. Но грибы ведут себя подобно животным, подобно человеку: они поглощают кислород и выделяют углекислый газ.

Тогда к чему должны относиться грибы? Кто знает?

Реплика. Есть царство растений, есть царство животных, есть царство грибов – это отдельные виды, **.

Суй Минтан. Может быть, тогда это тибетское растение тоже относится к какому-то отдельному, другому виду? В целом, сколько видов жизни на земле, знаете ли вы об этом? Слишком много видов жизни – мы не знаем, сколько.

В любом случае, сейчас мы будем практиковать бигушучи. Если мы будем заниматься бигушучи и только таким образом питаться и никого не будем убивать, может быть, мы избежим отрицательной кармы. А может быть, мы тоже таким образом убьем много внутренних бактерий, которые находятся внутри нашего тела.

Вопрос. Какие еще другие цели преследует бигушучи?

Суй Минтан. Очистка тела, лечение разных болезней, получить паузу – а в этом состоянии вы можете получить информацию высокого уровня. И, кроме того, если вы будете всю вашу жизнь заниматься бигушучи, я уверен, что это очень экономно. Если нам не нужно будет всю жизнь кушать, то мы сэкономим очень много денег. Может быть, тогда каждый год нам нужно будет работать не более полугода.

А если нам не нужно будет еще одежды и жилья, то вообще не нужно будет работать. А это уже жизнь бессмертного.

Реплика. Или животного, они тоже не одеваются.

Суй Минтан. Нет, животным нужны квартиры: птицам нужны гнезда, мышам нужны норки и, кроме того, им надо кушать. Животные – не бессмертные.

В целом, бигушучи – это функции пупка. Вы знаете, что до своего рождения мы именно таким образом принимали кислород и все необходимые питательные вещества. А после того, как человек рождается, и перерезают пуповину, он вынужден пользоваться другими органами для того, чтобы кушать и дышать: нос, рот, легкие, желудок, и так далее. Если мы сможем активизировать функции пупка, то сможем не кушать длительное время. В целом, не только пупок обладает такими функциями, но и наша кожа тоже. Но функции пупка намного сильнее. Потому что через пупок вы можете непосредственно принимать питательные вещества, которые попадут в кишечник. Ученые обнаружили, что если вы не едите длительное время, то ваш кишечник меняется.

У кишечника есть функции преобразовывать элементы, находящиеся в атмосфере в те вещества, которые необходимы нашему телу. Вы знаете, что, в основном, нам нужны углеводы. В хлебе, в рисе, во многих овощах находятся углеводы. Но, конечно же, нам нужны еще витамины и многие минеральные соли, микроэлементы, что-то еще – но, прежде всего, нам нужны углеводы. Углеводы – это углерод и водород. А в атмосфере все

это находится: то есть, там есть углекислый газ, там есть СО, есть кислород, водород и вода. Если мы можем принимать эти элементы, которые обведены кружочком (показывает), то тогда в нашем они могут быть преобразованы в углеводы.

Я уверен, что это правильно. Потому что у меня есть такой опыт: не так уж и много, но 108 дней без всякой пищи, чистое бигушучи, то есть никакой пищи, никакого питья, ни воды, ни соков. В первые два месяца я вес терял. А затем вес перестает улучшаться. Вы не чувствуете никакого голода, не чувствуете никакой усталости, продолжаете ходить на работу и не теряете при этом вес. Поэтому я говорю о том, что если вы перестаете кушать, и вес у вас не меняется, то это ваш нормальный вес.

Как вы знаете, если мы изготавливаем самолеты, то для безопасности у нас обычно две системы двигателей. И человеческое существо – это продвинутая технология. Вот почему очень многие системы у нас продублированы, и если одна перестает работать, начинает работать другая. У нас две системы пищеварения, две дыхательные системы.

Реплика. Голова одна.

Сюй Минтан. На самом деле их две, потому что у нас два полушария. Знаете ли вы вообще, где вторая голова?

Реплика. Не знаю, как голова, но думают люди другим.

Сюй Минтан. Итак, если мы перестаем кушать, то наш пупок начинает все сильнее и сильнее работать. Для того, чтобы усилить и стимулировать функции пупка, нужно использовать специальный метод: нужно открыть пупок, закрыть его сзади – так, чтобы вы оказались внутри. И прийти в состояние все большего успокоения, тогда мы сможем почувствовать, что пупок начинает работать. Вы сможете почувствовать движение ци вокруг пупка.

Сейчас будем практиковать. Расслабьтесь. Почувствуйте пупок. Почувствуйте, как он увеличивается, растет подобно цветку. Он разворачивается, увеличивается в размерах, становится очень большим, и смыкается сзади вас, закрывается. Ваш пупок подобен шару и связан с вами. Вы внутри. Чувствуйте пупок. Почувствуйте волны.

Теперь ваш пупок медленно вернется в исходное состояние. Потом положите руки на пупок. Растираем ладони.

Сюй Минтан. Добрый день, доброе утро. Вы знаете, что во время практики мы хотим получить состояние паузы. Вообще, получить состояние паузы можно при практике любого упражнения, начиная от «большого дерева», преобразования ци, дыхания телом, и просто чувствовать свое тело, приходя в состояние расслабления и успокоения. В последние годы я все время думаю о том, как помочь людям быстрее достигнуть состояния паузы. Прошлой ночью и сегодняшним утром я все еще над этим размышлял. Что влияет на нас таким образом, что мешает достигнуть состояния паузы?

Знаете ли вы, в чем ваша причина, почему вы не можете получить паузу? Я уверен, что если у вас какие-то проблемы в физическом теле, например, боль, то вы не можете получить паузу. Если ваш ум занят решением каких-то проблем, если вы все время над чем-то размышляете, и ваш ум занят, то вы тоже не можете достигнуть паузы.

Давайте рассмотрим вход в сон. Это действительно серьезная причина. Это мы называем «дьяволом сна». Он воздействует на вас и не позволяет получить паузу. Потому что когда вы начинаете приходить в состояние успокоения и приходите в состояние тишины все больше и больше, то наступает такой момент, что если вы будете продолжать погружаться в это состояние тишины, то вы заснете. Поэтому вам нужно в какой-то момент остановиться и это состояние удерживать. Вот тогда вы можете войти в паузу. Как решить такую проблему?

Реплика. Не надо очень удобно сидеть, и тогда легко получается.

Сюй Минтан. Правильно. Но в этом случае тоже трудно получить паузу: вы не можете хорошо расслабиться. Это один из путей, но это не хороший путь.

Реплика. Надо хорошо выспаться.

Сюй Минтан. Да, но если перед этим хорошо выспаться, то, все равно, здесь вы заснете. Даже на короткое время, но, все равно, заснете и не войдете в состояние паузы. Это не путь, потому что в этом случае вы контролируете свой ум, задавая себе какую-то задачу, поэтому вы не можете расслабиться и войти в паузу. Даже если вы будете говорить себе все время: «Не спать», – вы, все равно, не сможете решить эту проблему, потому что вы не воздействуете на причину.

Вопрос. Может быть, не надо сильно закрывать глаза, немножко открыть их.

Сюй Минтан. Да, если не совсем закрывать глаза, держать их приоткрытыми – это хороший метод. Поэтому во время тихой практики всегда рекомендуется глаза прикрывать, но не закрывать их полностью

Во время состояния паузы у нас очень четко работает мозг, а не тормозится, как при сне, и вы осознаете себя, но вы не в теле, а ваше осознание где-то снаружи. И даже когда при этом на вас смотрит другой человек, то он видит, что вы не спите, а находитесь где-то, а здесь находится просто ваше физическое тело. При реальном состоянии паузы ваше сердце останавливается, и дыхание останавливается.

Реплика. В некоторых традициях используется метод напевания или чтения мантр вслух.

Сюй Минтан. Но в этом случае вы не можете достигнуть паузы, потому что вы все время что-то слышите, и ваше сознание присутствует здесь – там, где вы слышите звуки. Вы можете при этом прийти в состояние глубокой тишины, но паузы достигнуть при этом невозможно. Во время паузы ваше сознание присутствует не в вашем теле, не там, где вы слышите какие-то звуки, а совершенно в другом месте: ваше тело может быть здесь, а сознание, например, в Москве. А здесь не должно быть ничего: никаких голосов, никаких звуков вы не должны слышать и никаких ощущений не должны испытывать.

Вопрос. У меня вопрос. Есть состояния, после которых вообще неизвестно, что было: была пауза, не было. Всегда ли пауза предполагает осознание?

Сюй Минтан. При этом возникает очень много непонимания, недоразумений. Очень много практикующих, которые никогда не попадали в состояние паузы, не понимают, что под этим подразумевается. Потому что перед состоянием паузы возникает другое состояние. Мы можем назвать это таким состоянием, когда ваше сознание приходит в состояние тишины. В этот момент ваши легкие тоже могут прекратить работу. Но ваше сердце при этом продолжает биться. И ваше сознание находится внутри вашего тела, здесь. Другие люди при этом понимают, что вы здесь, и вы просто очень спокойны. Вы все еще продолжаете ощущать своими органами чувств, и вы понимаете, например, что кто-то находится возле вас, и вы находитесь здесь, в том месте, где ваше тело. Но в то же самое время вам кажется, что вы одновременно находитесь в другом месте, и вы можете видеть, слышать то, что находится в другом месте и получать оттуда информацию. Во время этого состояния вы тоже можете получить очень много информации, или посланий, из другого места. Этого состояния могут достигнуть очень много людей.

Это состояние можно использовать, например, чтобы найти что-то, находящееся где-то. В этом состоянии вы очень четко воспринимаете информацию из того, другого, места. Но что при этом нечетко и неясно, так это то, что находится вокруг вас, там, где вы находитесь реально. То есть, вы очень четко осознаете, воспринимаете все, что касается того места, откуда вы получаете информацию, потому что ваше сознание фактически, как бы полностью находится там. А вот то, что находится вокруг вас реального, там, где находится ваше физическое тело, вы осознаете очень смутно. Вы не полностью воспринимаете то, что находится вокруг вас, у вас, как бы, отсутствуют ощущения. То есть, все это, как бы, очень неясно вами чувствуется.

В этом случае мы говорим, что ваше сознание вышло за пределы тела. И это состояние относится к состоянию тишины, но не к состоянию паузы. В этом состоянии вы тоже очень много чего можете выучить и познать, касающееся окружающего мира, но это не состояние паузы, когда выходит ваша душа. Когда выходит ваша душа, то у вас ощущение

того, что это вы куда-то перемещаетесь, полностью, то есть, вы осознаете себя в другом месте. В качестве обычных человеческих существ у нас существует только одно сознание, или осознанность. Если вы очень хорошо практикуете, то тогда у вас появляются дополнительные способности, например, в качестве многих сознаний, или осознанностей, у вас появляется много сознаний, а не одно.

Например, одно сознание может идти на север, второе на юг, третье на запад, четвертое на восток, следующее может идти вверх, и еще одно может идти вниз, и так далее. И из всех этих направлений вы получаете информацию или послания, и все они приходят к вам, то есть, они оттуда возвращаются к вам, вы их одновременно воспринимаете. Ваше единственное сознание начинает множиться на много сознаний.

Но перед этим есть еще одно состояние, которое по уровню ниже, чем то, о котором мы сейчас говорили. Это то состояние, которое очень часто возникает во время сна. Во время сна работает ваше сознание. Но органы чувств не работают достаточно хорошо. Вы не находитесь в состоянии глубокой тишины, ваши легкие дышат интенсивно, и ваше сердце тоже часто работает интенсивно. Имеется в виду: не просто во время сна, а во время сновидения, то есть, во время быстрой фазы сна. Но, как правило, во время сновидений вы получаете не послание и не информацию извне, а это ваша собственная информация изнутри, которая прорабатывается, или кто-то вам специально дает информацию извне. Но это не ваши органы чувств ее воспринимают естественным образом. То есть, это вам либо дается, либо это переработка вашей собственной информации изнутри. У вас нет ни малейшей возможности контролировать это состояние, оно происходит автоматически. Однако во время сновидений вы, все-таки, можете получить иногда и полезную информацию.

Состояние паузы отличается от состояния тишины, при котором работает сознание. В состоянии паузы вы понимаете, что это вы находитесь где-то в другом месте. Во время состояния тишины, когда выходит ваше сознание, вы до конца не понимаете, кто вы. Потому что в этот момент, в этот период времени, в этом состоянии ваша энергия, ваша душа и физическое тело все еще связаны. А во время состояния паузы ваша душа определенно покидает физическое тело и перемещается в другое место. Таким образом, ваша душа отделяется от физического тела. И в этот момент вы начинаете понимать, кто вы. Тут очень большое различие. Мы не останавливаемся подробно на выходах сознания, потому что это не то, что мы хотим, не то, что нам требуется. Это полезное состояние, и во время этого состояния вы можете делать очень многие вещи. Например, я прихожу в состояние глубокой тишины и могу сразу поймать очень много картин, связанных с горами, которые находятся вблизи, или, например, увидеть, что было несколькими днями раньше, или что будет через несколько дней.

Вопрос. То ли это состояние, при котором можно видеть то, что происходит далеко, на дальних расстояниях, дальновидение.

Суй Минтан. Да, это, как раз, такое состояние. Состояние тишины – это, как раз, такое состояние, когда вы можете использовать видение «третьим глазом». И мы говорим, что состояние тишины – это состояние, при котором может выйти ваше сознание, и вы можете получить очень много видений, то есть, обзор, который связан с видением «третьим глазом». В этом состоянии вы себя не видите. А во время состояния паузы вы видите свое физическое тело. Состояние тишины относится к обычным состояниям человека, и оно не относится к духовным состояниям, состояниям духа. Потому что это связано с вашими способностями и возможностями здесь, с обыденными вещами. Мы можем сказать, что разница заключается в том, что во время этого состояния, глубокой тишины, вы можете получать, воспринимать информацию, а во время состояния паузы вы сами выходите куда-то.

Мы можем сказать так, что даже если у вас эти способности выхода сознания будут очень сильно развитыми, и вы сможете получать информацию сразу по многим каналам, из многих направлений, если это сознание будет множиться, то, все равно, вы будете

находиться здесь, вы не сможете получить способности вырваться из круговращения в этих шести мирах. Но если вы захотите вырваться, выпрыгнуть из миров Яма в миры высшего уровня, то вам обязательно нужно достигнуть состояния паузы, чтобы вышла душа. Это ваши первые ворота выхода отсюда. В тот момент, когда вы получаете состояние паузы, и ваша душа выходит из тела, вы становитесь хозяином себя, и вы не можете быть убиты другими существами.

Вот почему в практике Чжун Юань Цигун третий уровень получения паузы – это самый важный момент. Существует кратковременная пауза и длительная пауза.

Кратковременной паузой мы называем такую паузу, которая длится несколько минут или несколько часов. В этой кратковременной паузе ваша душа может выйти из тела, находиться вблизи вас в каком-то окружающем мире, вернуться обратно уже с каким-то пониманием. Можно считать, что длительная пауза начинается с трехдневной паузы. Она может длиться и семь дней, и несколько недель, и несколько месяцев, и даже несколько лет.

Есть один метод, который называется «бигуан», что переводится на русский как «закрывать дверь и практиковать внутри, в одиночестве». При этом вы ни с кем не разговариваете, вообще никого из других людей не видите, ни с кем не общаетесь. И никто из посторонних не оказывает на вас никакого влияния. Это метод, или путь, при котором практикующие пытаются достигнуть более длительной паузы. Но, конечно, получить даже при такой практике состояние паузы бывает не так просто. Иногда вы практикуете несколько месяцев в таком одиночестве и, все равно, еще не входите в состояние паузы, и вам может понадобиться еще и пища, потому что вы не в том состоянии. А потом, продолжая практиковать, вы вдруг входите в состояние реального бигушучи, и уже потом у вас возможна пауза.

В даосизме и в буддизме в древние времена было очень много такого рода в практике. Сейчас вы очень редко можете увидеть такую практику. Но в прошлом году, когда мы были в Тибете, мы видели такого рода практикующих через видеокамеру. Когда мы смотрели потом эту видеокассету, то видели в одном месте, как кто-то принес пищу к пещере. И потом, когда этот кто-то ушел, другой человек из пещеры пищу забрал. То есть, эти люди не видели друг друга, не общались: один пришел, отдал – другой потом вышел и взял.

Но вы должны приобрести опыт паузы, по крайней мере, семидневный. Если вы сможете достигнуть семидневной паузы, то вы сможете во время нее путешествовать по всей Вселенной, получить очень много знаний. Если у вас будет только трехдневная пауза, вы сможете посетить за это время всего лишь какой-то один мир: или мир людей, или какой-то мир на небе, или какой-то мир, относящийся к миру земли. За три дня больше ничего невозможно увидеть, только какой-то один мир дополнительно. Это экскурсия по Вселенной. А если уже больше семи дней, то это, значит, уже не туристическое путешествие, а работа. Если больше семи дней – значит, вы там работаете и в то же самое время учитесь.

Если такая пауза более семи дней, то к этому времени вы уже точно знаете свое будущее и знаете, что это то место, в которое вы должны попасть. Когда вы потом возвращаетесь в свое физическое тело, то вы знаете свою миссию, которую вам нужно выполнить здесь, в этом физическом теле, и при этом вы знаете, что когда вы эту миссию закончите, то после этого вы отправитесь именно туда. Поэтому мы говорим, что состояние паузы – это те врата, через которые вы начинаете свое духовное развитие. Без достижения паузы это невозможно. Без состояния паузы практику можно называть как угодно: это может быть практика Цигун, практика сознания, практика энергетическая, практика ума – это может быть все, что угодно. Но это не является практикой души.

С прошлого года у меня появилась идея создать целый ряд пещер, в которых человек может практиковать это состояние, эту практику бигуан, то есть, практику за закрытыми дверями, когда вы никого не будете видеть, ни с кем не будете общаться, не будет

никаких средств связи, когда вам могут давать туда пищу, которую вы будете принимать, тоже не видя никого – для того, чтобы вы могли заниматься такого рода практикой, желающие.

Сюй Минтан. Здравствуйте. Древние мастера пришли к определенному выводу по поводу практики цзинь, ци и шень. Если у вас достаточно цзинь внутри тела, то у вас не будет сильных желаний. Если внутри тела достаточно ци, вы не будете чувствовать голод. Если у вас достаточно шень, и сильная шень внутри тела, то вы не хотите спать. Одна из причин того, почему вы хотите спать во время медитации – это недостаточно сильная шень. На что тратится наша шень? Если у нас слишком много вещей, о которых нам приходится думать, или слишком много забот, если мы думаем о наших делах, о взаимоотношениях между людьми, о взаимоотношениях в своей семье, если нам нужно решать множество каких-то проблем, то это истощает нашу шень. Поэтому когда мы практикуем, у нас не должно быть желаний, не должно быть мыслей, мы не должны думать. В Китае мы говорим так: «Когда ваше сердце превращается в пепел, или может достигнуть состояния пепла, вы можете достигнуть состояния паузы». Наш ум и наше сердце подобны огню. Когда огонь умирает, остается пепел, и тогда вы можете достигнуть состояния паузы. Вы превращаетесь в пепел, когда достигаете паузы.

Но в любом случае, когда вы медитируете, то обычно люди могут достигнуть состояния паузы очень короткой, на несколько секунд или несколько минут. Здесь у нас еще более двух недель практики, поэтому вам нужно отложить в сторону все ваши желания, все ваши мысли, весь ваш бизнес, все свои взаимоотношения с кем бы то ни было – все это отложить в сторону. Вам нужно удерживать ум в спокойном состоянии. Не позволяйте внешним вещам возмущать вас, нарушать ваше спокойствие. Действительно достигнуть паузы очень трудно.

Если вы поговорите с буддийскими, даосскими монахами, то вы узнаете от них, что очень мало кто из них достиг состояния паузы, многие из них не получали его вообще. Потому что в древние времена положение в монастырях отличалось от нынешнего. В те времена правительство соответствующих династий содействовало монастырям, им не нужно было ни о чем беспокоиться, они были обеспечены питанием, им не нужно было работать. А сейчас им приходится работать, и им приходится продавать туристам билеты или какие-то вещи, сувениры, и так далее, чтобы обеспечить себе существование. И, кроме того, у них очень много желаний.

Если мы действительно хотим усилить наши способности, если мы действительно хотим получить просветление и вообще чего-то достигнуть, то нам необходимо медитировать. Если вы хотите только получать какие-то знания, то тогда вам следует читать книги и не нужно медитировать. С сегодняшнего дня мы будем тратить несколько больше времени на медитацию: меньше разговоров и больше практики.

Сейчас мы будем практиковать нижний дантянь. Нижний дантянь мы иногда называем океаном энергии. Это значит, что это место, где мы можем хранить свою ци. Это также место, которое дает много ци всему нашему телу. И это также то место, где происходит преобразование ци, улучшение ее качества. Мы хотим визуализировать энергетический шар в нижнем дантяне. Конечно, в самом начале в нем нет шара. Но с помощью своего ума, сознания и физического тела, и движения энергии в нем мы через некоторое время тоже можем почувствовать, что там действительно находится горячий шар. Это упражнение относится к первой ступени и называется преобразованием ци. Здесь тоже иногда во время практики вам хочется заснуть, вы чувствуете сонливость. Или иногда мы не можем сконцентрировать свой ум, чтобы визуализировать этот шар. Вот почему мы должны практиковать это методом, при котором мы перемещаем руки, то есть, как бы сжимаем и расслабляем этот шар. Нам нужно поместить руки на пупок.

Положите руки на пупок. Визуализируйте шар в нижнем дантяне. Затем вы будете сжимать его и как бы расслаблять сжатие. Сжимать и ослаблять сжатие. Сжимать и расслаблять. Таким образом, не заснете, будете делать движения. То есть, вам нужно будет смотреть на шар, чувствовать шар и сжимать шар. Если вы будете это делать, то, возможно, через тридцать минут вы почувствуете жар. Но, как вы знаете, при любом упражнении в результате практики мы можем получить состояние паузы. Поэтому когда вы почувствуете, что вы на пороге этого состояния, не возвращайте свой ум и действия к сжиманию и расслаблению этого шара, продолжайте углублять это состояние входа в паузу. Любая поза пригодна.

Практика ци легче, практика шень очень трудна, намного более трудная. Если практиковать только ци, то нет необходимости получать состояние паузы. Для контроля ци, для преобразования ци нам нужно использовать ум. Но для практики шень нужно остановить процесс думания, исключить желания. Сейчас мы около сорока минут будем практиковать ци. В нижнем дантяне у нас шар. Вы должны увеличивать его в размерах, вывести сюда и начать вот так работать руками с этим шаром. Встаньте, пожалуйста, будем делать его стоя.

А сейчас введите шар в нижний дантянь. Положите руки на пупок.

Сюй Минтан. Добрый вечер. Если слишком много энергии, – это всегда хорошо. Мы обсуждали все, что касается ци, мы уже поняли, что в китайской культуре ци – это очень обширная концепция. Сейчас что мы хотим и что мы можем сделать – это рассмотреть, как использовать ци для улучшения здоровья. И еще, как использовать ци для развития своего духа. И мы знаем, что ци присутствует везде, во всей Вселенной. Единственное отличие заключается в том, что в одних местах плотность ци выше, а в других меньше. Но мы еще знаем, что если у нас недостаточно ци, то это ухудшает свойства нашей иммунной системы. Если у нас недостаточно ци, температура понижена. Для того, чтобы развивать себя, нам нужно знать, какие уровни ци нам необходимы. Во время энергетического лечения вам тоже нужно знать, какая ци требуется пациенту больше, или как освободить его от каких-то излишков ци.

Вопрос заключается в следующем: откуда мы можем достать достаточное количество ци, откуда мы можем получить необходимое количество ци. И если мы хотим улучшить, или увеличить количество, нашей ци, то что нам следует делать? Так, первый метод – это прием ци из окружающей среды (мы учили несколько методов). А затем мы занимаемся преобразованием ци, чтобы улучшить ее качество. Это самый простой и легкий путь. Поэтому если у нас недостаточно ци внутри тела, то мы можем практиковать и принимать ци извне. Помимо того, что мы можем принимать ци из окружающей среды, существуют ли еще какие-то методы, с помощью которых мы можем увеличить нашу собственную ци? Да, за счет приема трав, и фитопрепаратов, и еды.

Есть несколько растений, которые существенно увеличивают количество нашей ци.

Первое – это женьшень. И еще хон-чи, вы не можете его съесть: это очень большой корень – он добавляется в большом количестве в суп из черной курицы, и вы можете там его есть. Он тоже дает нам очень много ци. Третье – это китайские волчьи ягоды, которые мы называем коучици. Женьшень и коучици вы можете кушать просто так, непосредственно. Или вы можете заливать это горячей водой и пить, как чай. Но этот корень, хон-чи, необходимо кипятить. Вот почему мы не даем его вам, а используем в этих супах. Есть еще другие методы, которые могут увеличить нашу ци. Какие они, в чем они заключаются?

Для того, чтобы увеличить свою ци, мы можем, во-первых, принимать ее непосредственно из окружающей среды. Мы можем использовать различные фитопрепараты и различную пищу, и это путь использования, применения вещества, то есть, физический метод. И, кроме того, наш ум, наше сознание также может увеличить нашу ци. Если вы будете

визуализировать нижний дантянь, то позже обнаружите, что там появляется больше ци. Мы можем сказать так: ваш ум посредством физического тела генерирует ци. Поэтому для того, чтобы понять, как увеличить нашу ци, мы должны понять, как использовать свой ум. Днем я говорил о том, что практиковать ци намного легче, чем практиковать шень. Потому что для того, чтобы практиковать ци, мы должны использовать свой ум, свое сознание. Но для того, чтобы развивать свой дух, нам нужно остановить свой ум, и остановить работу сознания и ума. Но если ваша ци улучшается, увеличивается, то вам легче развивать свой дух. Из терапии мыслеобразами вы уже знаете, что существует три уровня ци. Энергия тумана – это та ци, которая протекает внутри каналов, которая наполняет все наше тело и которую мы можем получить из пищи. Второй уровень – это энергия света, это та ци, которую излучают наши клетки и наши органы, и вы можете видеть ее в виде света разных цветов. Третий – это трансцендентальная энергия, или Линчи, как она называется по-китайски. Трансцендентальная энергия – это, в общем, такая ци, действие которой вы можете ощутить на себе, но не можете ее непосредственно видеть и не можете ее почувствовать, а можете только почувствовать вызванное ею действие, подобно ветру, например.

Мы понимаем и знаем о том, что дует ветер по его действию. Если мы смотрим, что деревья качаются, то мы знаем, что дует ветер. Когда мы чувствуем давление воздуха на себя, мы понимаем, что это ветер. Мы можем сказать, что то давление, которое мы ощущаем, или колебания деревьев, которые мы видим – это функция ветра, это его воздействие, а не сам ветер. Но если вы смотрите, например, на кусочек мела, то вы видите, что это мел. Вы понимаете, что это мел, а не его функция, не его действие – какой-то предмет.

Когда мы занимаемся практикой преобразования ци, то мы, тем самым, начинаем увеличивать ци тумана. Но по мере практики, через некоторое время, своим умом, сознанием, мы трансформируем эту энергию тумана, превращая ее в энергию света. Поэтому вначале, если смотреть на шар в нижнем дантяне, то виден только туманный шарик, а потом, через некоторое время, он становится красным, как свет. Но трансцендентальная энергия по происхождению отличается от энергии света. Это значит, что, как бы вы не практиковали световую энергию, вы не сможете превратить ее в трансцендентальную. Для трансцендентальной энергии нам нужно развивать другую систему, проходящую через спинной мозг, спинномозговой канал. Нам нужно использовать специальную мантру для управления и контроля над трансцендентальной энергией. Трансцендентальная энергия может непосредственно выходить извне в нас через точку байхуэй и канал спинномозговой жидкости. Мы называем ее по-китайски линчи, потому что трансцендентальная энергия всегда связана с какой-то информацией. Если вы находитесь в каком-то месте, где находятся сущности высокого духовного уровня, то вы можете почувствовать через спинной мозг, через этот канал, как будто бы вас пронзает электрический ток, или просто ощущение покалывания, как при электрическом токе. А сейчас мы снова будем заниматься практикой трансцендентальной энергии. Вот это путь, по которому трансцендентальная энергия входит в наше тело. Вначале трансцендентальная энергия входит в нас, и вы можете чувствовать ощущения, похожие на электрический ток. Особенно ярко это может быть выражено в области верхней части позвоночника, шеи, грудного отдела. Там может быть ощущение, как будто бы вас пронзает ток. И потом, входя, эта трансцендентальная энергия может активизировать область копчика, и после этого вы можете почувствовать другой восходящий поток достаточно интенсивно. Здесь можно ощутить как бы два потока, два канала. Первое – это может быть горячая энергия, которая может подниматься вверх, то есть, вдоль позвоночника. Но она может идти не только вдоль позвоночника, спинного мозга – она может идти также вдоль всей вашей спины, снизу вверх, захватывая всю спину. А затем, после этого, вы можете почувствовать холодный поток, который поднимается вверх, широко и иногда еще с движением, или с вращением, внутри него. Поэтому

некоторые люди могут ощутить, как будто бы вверх, вдоль позвоночника по спине поднимается змея. Вы можете чувствовать холодное прикосновение и движение, такое, как будто бы действительно ползет змея, от нее идет ощущение холода и движения. Хотя, конечно же, это не реальная змея.

Для трансцендентальной энергии мы должны практиковать оба эти направления. По одному она идет вниз, по другому она поднимается вверх. Сверху вниз намного легче, снизу вверх – намного труднее. Многие из вас учили мантру для трансцендентальной энергии – это для того, чтобы она шла сверху вниз. Вот почему в Индии этот процесс называется «кундалини» – потому что мантру, которую мы используем, имеет слово «Кунда». Возможно, что название «кундалини» тоже происходит из этой мантры.

Сейчас мы будем практиковать трансцендентальную энергию. Лучше всего практиковать, если вы стоите, так что встаньте, пожалуйста, все. Я здесь постараюсь дать вам больше трансцендентальной энергии, то есть принять больше трансцендентальной энергии и направить ее в канал спинномозговой жидкости, к вам. Те из вас, кто учил эту мантру, тоже будете использовать ее, когда вы будете практиковать самостоятельно. Когда трансцендентальная энергия проходит вниз, в зависимости от ее интенсивности, у некоторых, может быть, будет двигаться тело. Не используйте свой ум, чтобы контролировать эти движения. Расслабьтесь. Немного прикройте глаза и не закрывайте их полностью.

Из этих трех групп можно сделать очень интересное заключение. Из первой группы, которая приехала в Шаолинь первые несколько дней заболело более 15 человек. Во второй группе тоже заболело человек семь или восемь. В третьей группе люди практикуют Цигун большее количество времени, и заболело, кажется, человека два или три. Кто заболел в эти дни? Три. Никто не попадал в больницу на капельницу. То есть, если вы практикуете больше, то иммунная система сильнее. Задание было намного труднее: карабкаться на горы, некоторых несли. Но в целом, все равно, можно сказать, что в третьей группе здоровье лучше. Из этого можно сказать, что практика Цигун, Продолжайте практиковать сегодня вечером и ночью, спокойно лежите и практикуйте, чтобы войти в состояние паузы. Когда погода улучшится, мы добавим практику тайцзи цюань.

Сюй Минтан. Доброе утро. Как вы знаете, Цигун – это простая наука о жизни. Под жизнью, конечно, подразумевается не только человек. Существует очень много различных видов жизни. И все эти виды жизни могут поддерживать друг друга, но могут и убивать друг друга. Вот почему, если мы хотим развивать себя, то мы должны познать и другие виды жизни тоже. Существуют различные методы воспроизведения различных видов жизни. И мы можем использовать различные методы для убийства этих разных видов жизни. Например, если вы хотите убить цыпленка или курицу, какой метод вы применяете?

Реплики. Давайте не будем цыпленка, а вирус. Муху убивают газетой.

Сюй Минтан. Но вы не можете видеть вирус, поэтому поговорим о том, что мы можем видеть, как например, убить поросенка, свинью. Можно использовать нож, можно использовать иголку, можете это сделать рукой, можно дать яд, можно использовать огонь, можно закрыть его без воздуха. (Смех) ... не давать кушать, не давать пить. Вы можете использовать какое-то шоу, которое наблюдают люди, как например, тигр сражается с лошастью, как тигр убивает лошадь. Можно также попросить тигра убить поросенка, убить свинью. Существует много новых методов, например, можно использовать обычное оружие, ружье, для того, чтобы убить свинью, можно использовать бактерии или вирусы, чтобы они заболели, можно привить СПИД свинье. Т.е. существует много методов убиения.

Реплика. Можно просто подождать, и она сохнет.

Сюй Минтан. Да, если у вас есть время ждать. Но если говорить не о животных, не о свинье, например, а о вирусах, которые находятся в нашем теле. Как убить вирус? Нельзя использовать нож, он слишком велик для вируса. Вы не можете использовать огонь, иначе вы сами превратитесь в шашлык. Поскольку вирус находится внутри нашего тела, то мы должны выбрать метод, каким можно его убить. Медикаменты. Насколько я знаю, на сегодняшний день нет надежных медикаментов

Сюй Минтан. Слушайте меня своим телом. У нас будет беседа. Мы сейчас возвратимся к теме о различных видах жизни во Вселенной. По своему происхождению жизнь делится на четыре класса. Существует четыре способа породить новую жизнь. Один из них – из влажности. Если есть тепло и влага, то появляется новая жизнь. Другой способ – из яиц. Третий – это ребенок, но мы об этом уже говорили.

Мы очень много знаем о яйцах – многие птицы, рыбы и змеи воспроизводятся таким образом. Жизнь рождается в два этапа: сначала производится яйцо, а потом при благоприятных внешних условиях из него появляется новое существо.

Другой способ – когда из одного живого существа непосредственно появляется другое существо. Так размножается человек, коровы, лошади и прочие большие животные.

Можно понимать таким образом, что низший способ происхождения жизни, происхождение из влажности, ниже, чем воспроизведение через яйца. И воспроизведение посредством яиц ниже, чем рождение ребенка.

Наивысший способ – это изменение при рождении.

Вот четыре способа воспроизводства жизни. О низшем способе мы знаем очень мало, о высшем мы не знаем вообще ничего. Зато мы видели в фильме, как Сулукун перерождался в персики, в змеи, птиц, дома и все такое прочее. Вообще говоря, те, кто живет в более высоких мирах, каждый из них обладает этой способностью превращаться. С точки зрения теории, которую мы никак не можем доказать, люди сейчас находятся на уровне воспроизводства посредством рождения детей, к чему мы пришли посредством длительной эволюции через много поколений от каких-то вирусов. Это не дарвиновская теория, это другая. Согласно теории Дарвина, человек произошел от обезьяны. Но согласно другой теории, это не так. Согласно даосской теории, человек произошел из земли: почва плюс влажность плюс температура. И в Библии также написано, что человек произошел из земли. Поэтому кажется, что эта теория более правильная. Мы можем этому верить или не верить, но это метод для некоторых видов жизни.

Мы находимся на уровне, где написано «ребенок», но через практику хотим воплотиться на другом уровне и быть такими, чтобы у нас не было ни смерти, ни рождения. На этом уровне вы не должны беспокоиться о болезнях, возрасте и смерти. Со временем все меняется, но вы можете быть неподвластны тем изменениям, которые вам не нравятся. Вы можете изменять сами себя.

Рассмотрим уровни практики. Сначала мы должны практиковать, чтобы улучшить наш энергетический уровень. Но изменение энергии – это не самоцель, потому что энергия – это среда, которая позволяет нам изменить физическое тело, изменить наш дух. Можно сказать, что если вы практикуете исключительно на энергетическом уровне, то скорее всего у вас будет лучшее здоровье, но вы ничего не измените, ничего не сделаете для своего духа. Потому что после смерти этой энергии, которой вы достигли на этом уровне практики, у вас не будет. Поэтому мы сначала изменяем энергию, а потом используем энергию для того, чтобы изменить физическое тело, а потом для того, чтобы изменить дух.

Вот поэтому такая схема: сначала изменяем энергию, потом изменяем дух, а потом мы будем менять наше физическое тело, а потом снова развивать наш дух. И тогда мы сможем сказать: «Мы изменили уровень своей жизни». Это путь, которым мы следуем, мы не остаемся только на энергетическом уровне.

Что такое энергетический уровень? Энергетический уровень означает, что вы всегда хотите иметь энергетические ощущения: тепло, холод. Вообще говоря, если все ваши каналы открыты и у вас много энергии, у вас не будет ощущения энергии, не будет ощущения каналов. Я думаю, что у вас уже есть такой опыт. Сначала, когда мы начинали заниматься, у вас были сильные ощущения энергии, а потом однажды вы обнаруживаете, что не чувствуете энергию, и задаете себе вопрос: «А куда делась энергия, почему ее у меня нет?» Это можно понять по аналогии с кровообращением. Если у вас нормальное кровообращение, вы ничего не чувствуете. Если у вас какие-то проблемы с кровообращением, у вас появляется одышка либо еще что-то, во всяком случае сильные ощущения. Поэтому, если сейчас у вас нет ощущения энергии, это не значит, что вы что-то делаете неправильно. Это значит, что у вас есть прогресс.

И давайте еще раз посмотрим, что мы начнем делать для практики. Вначале мы практикуем одно слово – «расслабиться». На первой ступени то, что мы делаем, – это расслабление. Только если мы расслабимся, наша энергия может циркулировать по нашему телу. Только когда вы расслабитесь, вы сможете хорошо чувствовать энергию. Вот поэтому первый уровень Чжун Юань Цигун – это расслабление. Это кажется очень простым, но если вы наблюдаете за собой, то поймете, что это не совсем так. Когда вы расслабляетесь, достаточно просто расслабить физическое тело, но расслабление ума – это более сложная задача. Если мы по-настоящему расслабимся, мы не будем чувствовать нервного напряжения.

На следующем уровне мы практикуем другое слово – это слово «тишина». Если вы не расслабитесь, вы не сможете стать спокойным. «Тихий», «спокойный» значит, что ваш характер спокоен, ваше тело спокойно, ваш дух спокоен. И если другой человек посмотрит на вас, увидит, что этот человек спокоен и миролюбив, не нервный, как все остальные. Как проверить, находитесь ли вы в состоянии тишины или нет? Это возможно сделать изнутри, это не внешний способ. Допустим, если у вас в вашей компании, вашей фирме проблемы, вы с кем-то ругаетесь и спорите внутри компании или спорите с другими бизнесменами, если вы разгневаны внешне и внутренне, значит, вы не в состоянии тишины, спокойствия. А если внешне вы выглядите злым, а внутри абсолютно спокойны, значит, это действительно состояние тишины.

Во время медитации, когда вы ходите в состояние тишины, в вашем теле могут быть разные ощущения. Вы можете чувствовать легкость, отсутствие тяжести. Или наоборот, ваше тело очень тяжелое, такое, что вы не можете пошевелить ни рукой, ни ногой. Или вы можете чувствовать, что разные виды энергии движутся внутри тела. Или вы можете видеть свет разного цвета – вы сидите в своей комнате вечером, снаружи темнота, но вы видите свет.

У любого человека может быть такой опыт, что вы сидите или лежите – не важно, что вы делаете, – и во всем вашем теле комфортные ощущения. Когда вы где-то дома в одиночестве медитируете, вы видели белый свет? Кто видел, поднимите руки, пожалуйста. Ага, много, хорошо.

Вначале это белый свет, но по мере того, как ваш третий глаз начинает работать, появляются разнообразные цвета. Кто видел разный цвет, покажите.

Если вы видите разные цвета, значит, у вас уже есть третий глаз. Когда энергия поднимается к голове, к третьему глазу, вы видите подобного рода свечение. После того, как вы начали видеть цвета, ваш третий глаз продолжает открываться, и вы начинаете видеть другие миры. Вы можете увидеть горы и океан, дома и облака, вы можете увидеть разных бессмертных или святых, богов и т.д. Кто видел что-нибудь подобное: горы, океан, богов, – не знаете где, но видели четко? Хорошо, трое это много. Так, кто видел другой мир, поднимите руки. Хорошо.

Это определяется уровнем вашего спокойствия, вашей тишины. Чем тише, тем больше вы видите. Можно сказать, если вы видите цвета, то не смотрите всегда на цвета, если вы видите другие миры, то не смотрите всегда на другие миры. Когда вы смотрите, ваша

энергия уходит, поэтому потом перестанете видеть. Обычными глазами мы воспринимаем окружающее, это принимающие устройства, а третий глаз наоборот – излучает энергию. Поэтому, если вы на кого-то смотрите, то этот человек сможет почувствовать, что вы на него смотрите. Чтобы видеть обычными глазами, достаточно того, чтобы был свет. Третий глаз отличается от обычных глаз. Если вы хотите что-то посмотреть, особенно в низших мирах или мирах такого же уровня, как наш, вы обязательно должны излучать энергию. Например, когда мы сканируем, осматриваем человека, если у вас нет энергии, то вы не получите никакого результата. Если энергия есть, она поднимается в третий глаз и вы видите, что тело этого человека прозрачно.

Поэтому чтобы использовать третий глаз, вы должны развивать свою энергию. По тому уровню, на котором вы видите третьим глазом, мы можем оценить уровень вашей практики, на каком уровне вы находитесь. С определенностью можно сказать, что если вы находитесь в состоянии тишины, то вы будете видеть разные цвета, свечение разных цветов. Поэтому можно сказать, что большая ваша часть, может быть 90 %, находится в состоянии тишины, когда вы медитируете. А меньшая часть находится в глубоком состоянии тишины.

Если вы продолжите практику тишины, то вы достигните паузы. В состоянии паузы третий глаз работает намного, намного лучше. Если исключить из рассмотрения третий глаз, то душа уже выйдет из тела. Теперь мы знаем, где мы находимся.

Достигнуть состояния тишины, состояния паузы можно, используя разные упражнения: дыхание телом или просто Янци. Или просто медитируйте, этим способом тоже можно достигнуть состояния паузы. Чтобы достигнуть состояния паузы, мы должны решить многие проблемы, которые могут прервать наше состояние паузы. Если у вас постоянно что-то болит, вы не сможете достигнуть состояния паузы. Если вы каждые пять минут хотите в туалет, тоже не сможете достигнуть. Поэтому для того, чтобы перейти в состояние тишины, состояние паузы, надо делать специальные упражнения, такие как бегушичи. Также мы должны улучшить свое здоровье.

Когда Даму пришел сюда из Индии, вы знаете, что он девять лет медитировал по разным пещерам. Когда он начал преподавать на китайском языке, он обнаружил, что китайцы не могут долго сидеть в медитации. Тогда он начал учить их гунфу, чтобы они улучшили свое здоровье. Чтобы достигнуть паузы, мы должны сделать здоровье намного лучше. Сейчас мы будем немного практиковать. Все вы можете входить в состояние тишины, многие – в состояние глубокой тишины. Как же нам пройти дальше, достигнуть состояния паузы? Если у вас какие-то наблюдения, как вам лучше достигать состояния паузы? В коллективе или при одиночных занятиях? Ночью заниматься лучше?

Реплики. Да.

Сюй Минтан. После десяти часов везде тихо, дети уже спят. Одни люди говорят, что лучше днем, другие – что лучше ночью. Мой личный опыт состоит в том, что с одиннадцати до часа дня лучше всего заниматься. Ночью с одиннадцати до часа ночи вы хотите спать, вы сонные. А днем светит солнце, и заниматься хорошо.

А сейчас давайте будем практиковать переход из состояния тишины в состояние паузы. Сейчас мы будем практиковать дыхание телом, это кажется наилучшим способом достигнуть состояния тишины и паузы. Подходит любое положение тела. Когда мы делаем это упражнение, сначала нужно использовать ум, но по мере того, как вы практикуете, вам уже ум не нужен, тело само дышит – не надо заставлять его дышать. Расслабьтесь, расслабьтесь. Медленный вдох, медленный выдох. Почувствуйте свое тело. Положите руку на пупок, концентрируйте энергию. Потрите руки, похлопайте друг друга.

Сюй Минтан. Теперь мы немного поговорим о Бигушичи.

Реплика. Лучше поговорить о еде. (Смех)

Сюй Минтан. Лучше говорить о том, как кушать? (Смех) После разговора о Бигушичи мы будем говорить о том, какая еда лучше для здоровья, какая еда вкуснее. И мы уже заказали пекинскую утку. (Аплодисменты)

Есть некий фокусник в Лондоне, который практиковал Бигушичи в стеклянном кубе на протяжении продолжительного времени. Как долго? Если вы просто не едите в течение недели, то это хороший результат. Если две недели – это колоссальный результат.

Вопрос. Можно ли употреблять фрукты или протеиновые порошки?

Сюй Минтан. Настоящее Бигушичи – это когда даже воды не надо, потому что ваше тело может адсорбировать воду. В обычных условиях через два-три дня вы уже чувствуете недомогание, метаболизм меняется. При настоящем Бигушичи с каждым днем вы чувствуете себя лучше и лучше. Сегодня второй день без фруктов? Вы чувствуете себя по-прежнему хорошо?

Реплики. Да.

Сюй Минтан. Во время медитации вы думали о еде?

Реплики. Да. Нет. Да.

Сюй Минтан. Большинство – да. Если вы почувствовали себя плохо после двух дней, вам надо выпить воды либо сока. К нам приехал один китаец. Он слышал о Бигушичи и специально приехал делать его вместе с нами. Когда он практиковал в течение недели, его диабет и высокое давление прошли. Если у кого-то есть такие болезни, то также можно делать Бигушичи. Но когда он начал кушать, диабет вернулся. (Смех) Может быть, если практиковать дольше, то ремиссии не будет.

Этот китаец привез с собой вирус и наградил всех этим вирусом. У меня было два неудачных дня за время занятий со второй группой. Сначала, видимо, подхватил этот вирус от китайца и чувствовал себя плохо, была высокая температура, поэтому один день отдыхал. И как раз ему удалось разработать средство от опухолевых заболеваний. Второй раз три дня назад он вечером долго сидел за компьютером перед окном, и маленькие москиты укусили его, так что цвет его кожи сразу изменился. Москиты были очень мелкие, но их яд очень сильный.

Сейчас ему пришла в голову мысль, что яд этих москитов можно использовать, чтобы бороться с вирусом. Один москит может съесть много вирусов, поэтому это эффективное средство. (Смех)

Реплика. Главное – чтобы он их нашел.

Сюй Минтан. Да. Обратимся к Бигушичи. Если ваше тело не в порядке или ваша практика еще на недостаточном уровне, с какими проблемами вы сталкиваетесь, когда просто перестаете есть? Первая проблема – это метаболизм. Если вы не получаете привычных веществ, таких как сахар и соль, то метаболизм меняется. Если принимаете меньше соли, то чувствуете себя усталым. Поэтому сейчас, если вы чувствуете себя усталыми, съешьте немного соли. Если вы не получаете достаточно сахара, то вы тоже чувствуете недомогание. В таком случае надо выпить сок с сахаром. Это нужно сделать, если вы чувствуете головокружение. Это два наиболее распространенных явления: нехватка сахара и соли. В обоих случаях может измениться ваше кровяное давление. Если вы не понимаете, что вам нужно – сахар или соль, померяйте частоту сердцебиения. Если вам не хватает соли или сахара, то сердцебиение может быть быстрее или медленнее. В какую сторону увеличивается или уменьшается, это зависит от человека.

Когда вы практикуете Бигушичи, ваше тело может быть очень спокойным, поэтому когда вы практикуете Бигушичи, практикуете переход в состояние тишины, не возвращайтесь быстро. Возвращайтесь медленно, почувствуйте свое тело. Если вы, не почувствовав ситуацию, вернетесь, то может возникнуть недомогание, головокружение и т.д. Когда вы близки к состоянию паузы, ваше сердце бьется очень медленно, но очень сильно. Если в таком состоянии вы захотите быстро встать, то вы не сможете, вы упадете. Когда вы в состоянии паузы, почувствуйте свои органы, позвольте им вернуться к нормальному состоянию, и только после этого поднимайтесь. Не заставляйте себя умом принимать

какую-то одну фиксированную позу. Если вы в какой-то позе чувствуете боль или дискомфорт – это плохо. Когда вы вблизи состояния паузы, все ваше тело должно чувствовать себя комфортно. Если вы чувствуете состояния комфорта, вы не сможете прийти в состояние паузы. Найдите то положение тела, в котором вам удобно, и в нем вы сможете достичь состояния паузы. Большинство моих друзей, которые достигли состояния паузы, практиковали в лежачем состоянии, а не в сидячем.

Есть еще один риск. Если во время состояния паузы ваша душа выйдет из тела, то может быть она не захочет возвращаться, потому что ощущения времени несколько разные. Вам кажется, что вы пробыли в таком состоянии непродолжительное время, а здесь прошло много времени.

Вопрос. Что делать?

Сью Минтан. Когда будете в такой ситуации, подойдите ко мне и спросите, что делать. Это шутка. Идите ко мне и спрашивайте: «Где мое тело?» И я скажу, где оно.

Вопрос. Как вас найти?

Сью Минтан. Когда ваша душа выйдет из тела, вы меня увидите. Куда бы вы ни попали после того, как вы выйдете из тела, вы сможете меня найти, потому что мы говорили, что на высоком уровне достаточно одной идеи, чтобы вы оказались в нужном месте. Или можно сказать по-другому. Здесь у нас есть желания, но для большинства желаний нет реализации, мы не можем их реализовать. Многие желания ограничены нашими возможностями. Для других форм жизни возможна реализация любых желаний.

Хорошо, да? Я хочу много денег – сразу есть. Я хочу большой дом – сразу есть. Хорошо это или плохо, мы не знаем.

Итак, если вы чувствуете усталость или недомогание другого рода, вы можете использовать сахар или соль, чтобы улучшить свое состояние. В конечном итоге, если вы не едите, то вы не должны ходить в туалет.

Вопрос. Совсем?

Сью Минтан. Может быть, раз в один, два или три дня.

Вопрос. А если девять дней?

Сью Минтан. Это очень хорошо. (Смех) Не ходить в туалет девять дней – это очень хорошо, потому что в первое мое Бигушичи, длившееся девять дней, все было замечательно.

Это известный символ из терапии мыслеобразами из секретной книги. Этот символ говорит нам, что когда инь и ян соединяются вместе, мы получаем человека, мы получаем жизнь. И также этот символ говорит нам, как практиковать трансцендентальную энергию. И также этот символ объясняет нам взаимоотношение центральной нервной системы с другими органами. С одной стороны, это то, что досталось от женщины, клетка инь, с другой стороны, – то, что досталось от мужчины, ян. Этот символ нам говорит, что инь нейтрализует ян. Это означает, что материя дает функциональность органам. Например, к такому органу, как почки, прилагается мускульная часть. Как мы понимаем функцию почек – это извлекать мочу из почек и направлять ее в мочевого пузырь. Если функция нарушена, значит, нам надо проверить материальную составляющую органа, получают ли почки достаточное питание. Если почки получают недостаточное или неправильное питание, то их функция заведомо будет неправильной.

Если непонятно, просто сохраните это в своем уме. Основная наша цель в этой группе – это практиковать трансцендентальную энергию, канал трансцендентальной энергии.

Видимо, большинство из вас практиковали центральный канал. Но мы еще недостаточно практиковали канал трансцендентальной энергии. Мы выучили две мантры для этой практики. Первая мантра – для того, чтобы усилить наши чувства, наладить контакт с высшим миром, миром Будды, и низшим миром, миром Яма.

«Яимасдесдехун». «Яимасдесдехун». «Яимасдесдехун». Мы учили эту мантру. Эта мантра поддерживает все ваше тело.

Сейчас мы продолжим развивать наш канал трансцендентальной энергии. Я помогу каждому из вас получить больше трансцендентальной энергии и опустить ее вниз по каналу. Вы только должны чувствовать этот канал и держать его. В смысле сконцентрировать сознание на этом меридиане, не позволять ему двигаться, визуализировать весь меридиан целиком. Для трансцендентальной энергии вы должны использовать сидячую позицию, лежать нельзя. Спина и шея должны быть выпрямлены. Давайте заниматься трансцендентальной энергией. Хорошо, садитесь с прямой спиной. Закройте глаза, визуализируйте канал трансцендентальной энергии. Займите такое положение, как вам удобнее – сидя или стоя.

Сюй Минтан. Доброе утро! Хорошо, слушайте меня всем телом. Мы продолжим разговор о Бигушичи. Дословно, если переводить с китайского, «бегу» значит «не рис», «не зерно», «не хлеб». Вы можете есть овощи и фрукты и в то же время получать ци. Таково значение. Если быть точнее, то есть несколько уровней понимания. Первый уровень – вы не едите хлеба, но едите овощи и фрукты и пьете какое-то количество воды, но при этом воспринимаете энергию. На следующем уровне вы используете травы, чтобы увеличить вашу энергию и чтобы дать какое-то питание органам для метаболизма. Третий уровень – ничего не есть, но пить воду.

Это три уровня для практики с участием вашего ума. Это значит, что вы используете ум, но потом вы все равно чувствуете голод и как-то меняете ситуацию. Вы вновь используете ум, но все равно чувствуете дискомфорт, потому что вы по-прежнему думаете о том, что вы делаете. Другой уровень – это когда вы практикуете еще и еще, и потом вы уже не чувствуете голода, потому что у вас достаточно энергии. При этом вы даже не думаете о том, что вы практикуете Бигушичи, вы просто не чувствуете голода и ощущаете все больше и больше энергии. Когда мы говорим «шичи» в слове «Бигушичи», это означает, что у нас достаточно энергии и нам не нужно есть для пополнения ее запаса.

Мы не можем практиковать это все вместе, потому что у всех вас разный опыт и каждый сам может почувствовать, что ему нужно. Сейчас то, что мы практикуем, – это третий уровень. Т.е. если вы не едите и чувствуете какой-то дискомфорт, недомогание, головокружение, то вы можете принять какие-то препараты, в смысле соль, сахар, воду. Практикуя Бигушичи, мы планируем развить функцию нашего пупка, ту часть пупка, которая связана с тонким кишечником и нервной системой вокруг. Ученые уже обнаружили, что если вы не едите достаточно долгое время, то появляются новые функции, особенно в этом месте – в области тонкого кишечника. И тонкий кишечник может доставлять питание вашему организму из воздуха.

Бигушичи – это практика нас самих, практика нашего физического тела. Функции разных частей тела отличаются. Для большинства органов тела можно сказать, что если вы их используете, они становятся сильнее. Например мускулы, если вы их используете, они становятся сильнее, они растут. Также обстоит дело с костями, если вы сдавливаете кости или находитесь в неудобном положении, когда на нее оказывается давление, кость растет. Точно так же и с простатой, если что-то там не в порядке, она начинает расти.

Вопрос. По поводу простаты. Если она изменена, то зачем она должна расти? Если она используется она должна быть здоровой и меньшей по размерам.

Сюй Минтан. Она растет, чтобы защититься от проблем. Например, какая-то инфекция, напряжение со стороны мочевого пузыря могут привести к тому, что простата растет. Если мы уберем источник напряжения, посторонние вещества, то простата придет в норму.

Точно так же и кожа. Если вы используете свои пальцы, то часть кожи на пальце вырастет и станет толще, появится мозоль. Если вы не используете ее, она снова придет в норму. Вы, наверное, помните – у всех есть такой опыт, когда вы были школьниками, – когда вы много писали, вот это место на руке у вас становилось больше, а затем уменьшилось.

Большая часть наших органов имеет функцию самоизлечения. Одна из возможностей самоизлечения – это физическое увеличение. Они увеличиваются, чтобы увеличить свою работоспособность. Про другие части тела можно сказать, что если мы их используем, они становятся меньше. Если вы их используете, они становятся слабее. Например, жир. Когда вы его используете, он не растет, а исчезает.

Вопрос. Как можно жир использовать?

Сюй Минтан. Если вы занимаетесь физическими упражнениями, то жир соответственно исчезает. Соответственно можно сказать, что все части нашего тела подразделяются на янскую и иньскую. Янская часть под нагрузкой растет, иньская – наоборот слабеет. Вот почему мы говорим, что наше тело подчиняется законам баланса инь-ян. Мы должны заниматься тихой практикой, медитациями, и мы должны заниматься физическими упражнениями. Не только в отношении нашего тела, но и в отношении природы такого сорта наблюдения интересны.

Например, мышь. Если вы используете неправильный способ, чтобы убить мышь или две мыши, то через какое-то время обнаружите, что мышей стало очень много. Один мой друг занимался тем, что продавал яды для травления мышей. Сначала он продавал такую отраву, что мышь, когда ее съедала, чувствовала себя очень плохо, везде бегала и распространяла информацию среди других мышей, что ей плохо. Через некоторое время мышей становилось гораздо больше. И он задался вопросом: «Почему я убил столько мышей, а через два месяца их стало намного больше?» И этот друг провел некоторое исследование и обнаружил, что мыши говорят другим мышам или используют другую информационную систему таким образом, что те остальные мыши становятся нервными, чувствуют, что наступил кризис, и начинают активно размножаться, чтобы сохранить мышинный род.

И тогда он использовал другой метод, он не убивал мышей, а заставлял их чувствовать себя очень плохо. Он использовал специальные препараты, после этого мыши себя чувствовали очень плохо, но не умирали. И мышь не понимала, что она приняла яд, который ей дал человек. Мышь, которая принимала этот яд, начинала драться с другими мышами, кусать их. И после применения этого метода мышей становилось гораздо меньше. Таким образом, он использовал метод, который заставлял мышей убивать друг друга.

А потом он использовал третий метод. Он использовал специальный препарат, который был на вкус очень хорош, мыши себя хорошо чувствовали, а через некоторое время неожиданно умирали, не распространяя информацию среди других мышей.

Может быть, по такому же принципу работают некоторые медикаменты, направленные на лечение рака. Сразу после того, как их принимает, человек чувствует себя лучше, а затем через какое-то время болезнь существенно прогрессирует. Вот поэтому, если вы – целитель, то вы должны хорошо думать о том, что вы делаете, вы должны провести исследование заболевания, которое вы лечите, потому что бактерии, вирусы и прочее – это все отдельные жизни. Поэтому мы говорим, что целительство – это способ регулирования тела, при котором вы приводите все жизни в состояние баланса. Поэтому не надо думать, что болезнь – это просто болезнь, болезнь – это жизнь, которая пришла в состояние дисбаланса.

Вопрос. Если еще какие-то места в организме, которые уменьшаются, когда мы их используем?

Сюй Минтан. Любой вид ци уменьшается, когда вы его используете. Или функция почек – чем больше вы их используете, тем больше теряете. Многие органы, например вилочковая железа, тимус.

Теперь мы продолжим практику Бигушичи. Это функция вашего пупка. Пупок выходит наружу и открывается, а вы остаетесь открытым. Таким путем вы будете получать кислород и питание внутри пупка. Скорее всего, у вас будет очень сильное ощущение в этом месте, в окрестности пупка. Вы можете почувствовать ритм, в котором пупок

работает. Этот ритм отличается от ритма сердца и ритма легких. Легкие работают с частотой легких, сердце – с частотой сердца, пупок – с частотой пупка. Эта частота отличается от первых двух частот.

Вы можете принять любое положение. Расслабьтесь, почувствуйте, что тело расслаблено, пупок расслаблен. Помогите себе улучшить функцию своего пупка. Расслабьтесь, расслабьтесь. Чувствуйте пупок. Чувствуйте пупок. Сейчас пупок растет больше, больше, больше. Закрывать, закрыть. Вы сидите внутри пупка. Чувствуйте пупок, почувствуйте, как быстро он работает.

Хорошо. Сейчас медленно вернемся. Положите руку на пупок. Потрите ладони и похлопайте друг друга. Перерыв 30 минут, потом продолжим.

Выступающий. В целом ваша медитация намного лучше. И больше 80 % из вас были очень спокойны в течение двух часов. Если вы будете дольше находиться в этом состоянии, то ваше тело будет изменяться в большей степени и гораздо глубже. Теперь мы будем практиковать ту мантру, которую нужно учить. Для этого вы должны читать самостоятельно и слышать. Сначала когда вы практикуете, вы повторяете мантру и слышите свой голос, потом, в дальнейшем вы повторяете мантру, но голос слышите издалека, как будто это не ваше произношение. Слушайте меня еще раз, как читать мантру.

«Яимасдесдехун».

Если ваш третий глаз начнет работать после этой мантры, то вы видите мир Яма и мир Будды. И вы сможете почувствовать с более низким миром Яма и с более высоким миром Будды. Во время практики меняется физическое тело для того, чтобы позволить душе выйти из него. И потом, после этого нам надо найти хорошее место для души, куда ей пойти. Если ваша душа будет оставаться в этом мире, мире яма, то ваша душа будет реинкарнирована. Именно поэтому мы должны найти место, куда идти душе. Эта мантра служит именно для этой цели, для того чтобы вашей душе найти место, наладить с ним связь и помочь ей туда попасть.

Теперь расслабимся и будем практиковать мантру, и вы получите образ, получите картинку. При этом упражнении лучше сидеть, а не лежать. Расслабьтесь. Теперь читайте мантру.

«Яимасдесдехун»

Хорошо, теперь положите руку на пупок. Потрите ладони и похлопайте друг друга.

Хорошо. Сейчас мы отдыхаем, а вечером встречаемся в семь часов. (Аплодисменты)

Сюй Минтан. Добрый вечер! (Аплодисменты) Слушайте меня всем своим телом.

Реплики. Всем, что от него осталось. (Смех) Есть хочется. Упражнения не помогают.

Сюй Минтан. Вы посмотрели вторую серию фильма «Путешествие на запад» про Сунь У-куна. В этой серии Сунь У-кун показывает результат, который он получил через медитацию.

Первая строчка значит «выпрыгнуть из трех границ и не ограничивать себя пятью элементами». Три границы, три мира – обычно под этим подразумевают мир человеческий, мир высший и мир низший, мир Яма. Яма сказал своим подчиненным забрать душу Сунь У-куна и отнести ее вниз, в ад. Когда Сунь У-кун проснулся, он обнаружил себя в аду. Сунь У-кун не понял, почему он оказался в аду, в мире Яма. Наверняка, вы видели эту часть, где Сунь У-кун спал на камне, к нему подходят два человека, точнее видны только кости, и вместе с ними он попадает в ад. Видели эту часть? Реплики. Да, да.

Сюй Минтан. И Яма ему говорит: «Твоя жизнь в янском мире закончилась, и поэтому ты здесь в аду у меня». Сунь У-кун очень разозлился и сказал: «Я перепрыгнул границы, я обошел три мира – мир человеческий, мир бессмертных и твой мир. Почему я должен здесь находиться?» Но Яма сказал: «Нет, ты ограничен, ты под контролем моих сил». Но так как гунфу Сунь У-куна было очень высокое, он победил всех находившихся там и заставил их дать ему блокнот, где было записано его имя. И он нашел в этой записной книжке свое имя. Он попросил принести ему кисточку или карандаш и вычеркнул свое имя. И после этого он перестал быть подвластен миру Яма.

Если у вас будут такие способности, вы тоже сможете пойти в мир Яма и там вычеркнуть свое имя из его книг. И после этого будете уже бессмертны.

Вопрос. Нельзя ли вам пойти туда, найти все наши имена и вычеркнуть их?

Сюй Минтан. Хорошая идея. (Смеется)

Реплики. Это неинтересно. Предлагаем Архипова направить.

Сюй Минтан. Тамара перед тем, как заболела, сказала мне, что видела Яму. Она говорила мне: «О, я раньше никогда не видела его, а сейчас я точно его увидела».

Реплика. Вот и отправилась.

Реплика. А Яма не хочет на пенсию? Может, вместо него Тамару Ивановну? (Смех)

Реплики. Тогда точно не вычеркнем, тогда нам всем плохо будет.

Вопрос. Почему Яма захотел забрать Сунь У-куна в ад?

Сюй Минтан. Потому что все люди на этой планете подвластны Яма. Если человеку пора умирать, то его забирают туда. и потом его либо реинкарнируют в другой мир, либо оставляют там. Сунь У-кун сказал, что не принадлежит этому миру, находится вне его и поэтому не подвластен Яма и его силам.

А второе, что он сказал, это что он не подвластен закону пяти элементов. Мы знаем, что в этом мире все виды жизни контролируют друг друга: одна контролирует другую, другая контролирует первую. Когда мы говорим о лечении, о жизни, мы говорим о том, что надо сбалансировать пять элементов. Этот принцип пяти элементов справедлив для нашего мира. Только если мы очень хорошо занимаемся, мы можем выйти из-под его власти.

Иногда мы хотим знать, какую цель мы преследуем во время занятий, что мы получим в результате после нескольких лет занятий? Здесь два результата. Первый – это мудрость и способности, которые можно использовать, чтобы служить этому миру. Вы можете стать очень мощным экстрасенсом с большими способностями. Но вы все равно подконтрольны миру Яма. Поэтому в многих книгах о сверхспособностях не разрешается никому рассказывать и не разрешается никому их передавать, так как это не является конечным результатом практики. Эти способности не позволяют вам выйти из-под контроля мира Яма.

Многие люди в процессе практики могут стать сверхчувствительными, экстрасенсорными и сверхспособными. У вас может появиться третий глаз, второе сердце, интуиция, или у вас может появиться такая сила, что вы сможете лечить, контролировать поведение других людей или просить Бога о чем-то. По-китайски это называется тремя словами «чигуиши». Первое слово обозначает «привидение», последнее обозначает «духов», второе – «другие существа, находящиеся выше».

Когда вы можете управлять эти тремя разновидностями существ, то в частности, если какой-то человек умирает, вы можете попросить приведение или духа, чтобы этот человек прожил еще пять лет. Возможно, вам понадобится помощь сверху для каких-то людей, тогда вы можете попросить в высшем мире, чтобы была оказана помощь в каком-то месте. Это все принадлежит к человеческим способностям, человеческому восприятию.

Но то, что у вас есть эти способности, – это не цель. Потому что, даже обладая этими способностями, вы по-прежнему живите в мире Яма и по-прежнему подконтрольны закону пяти первоэлементов. Поэтому во многих книгах говорится не развиваться свои экстрасенсорные способности и силы, потому что если вы их будете развивать, вы не продвинетесь дальше, не выйдете из-под контроля Яма. Вот почему многие учителя не

развивают экстрасенсорные способности. Если вы обладаете экстрасенсорными способностями, то вы увлечены этим и постоянно хотите с помощью этих способностей что-то осуществлять, забываете о том, что вам надо развивать вашу душу. Но это не значит, что вы не должны иметь эти способности. Вам придется их иметь, потому что без них вы не сможете понять законы Вселенной. Но не используйте это неправильным образом.

Экстрасенсорные способности по-китайски называются «шеньху».

Вопрос. А как понять, правильно ли вы используете свои способности или нет?

Сюй Минтан. Допустим, у вас есть третий глаз и вы постоянно сканируете, просматриваете людей и лечите их. В итоге получается, что это вы делаете для себя, но при этом не развиваете свою душу. Мы хотим другого – по-китайски мы называем это «по», т.е. «плод». Это означает то, что вы должны получить в результате. Например, мы выращиваем яблоню для того, чтобы получить яблоки. Яблоки – это то, что мы хотим иметь в результате процесса. Если вы выращиваете яблони и яблоня выросла очень большая, но при этом не плодоносит, значит, вы не получили результат.

Что мы имеем ввиду под «плодом», который мы хотим получить в результате наших занятий? Ответ – это выпрыгнуть из этого мира: из мира человеческого, из ада, из мира богов, не быть ограниченным их границами. Вот что мы подразумеваем под результатом. Иначе говоря, мы хотим сделать нашу душу настолько сильной, чтобы она выпрыгнула, чтобы она вновь не рождалась по законам Яма. Это значит, что вы можете идти в какой-то мир, руководствуясь своим желанием, а не потому, что вас туда отправляет Яма. Это тот результат, который нам нужен. Это значит, что мы хотим стать хозяевами сами себе. Вы можете делать все, что хотите, но финальный результат должен быть в том, чтобы стать хозяевами самого себя. Или иначе, вы знаете свою судьбу. Здесь вы практикуете, потом вы знаете, что когда вы покинете свое тело, у вас есть место, куда можно пойти, вы знаете свое назначение.

Вопрос. На каком языке там говорят?

Сюй Минтан. Там говорят ни на русском, ни на английском, ни на китайском, они говорят на универсальном языке. Когда вы находитесь на этом уровне, вы уже знаете, в чем смысл жизни. Вы смотрите на своих родственников, а в следующих жизнях они станут моими женами, потом моими врагами, потом детьми, потом обезьянами, потом змеями. Вы не видите людей в контексте какой-то одной жизни, вы видите жизнь целиком. Любой вид медитации имеет своей целью состояние паузы. Когда вы достигаете паузу, ваша душа покидает тело, и там дальше вы можете заниматься, используя мантры и помощь других учителей. И после этого вы узнаете свое назначение, узнаете место, куда вы сможете пойти после смерти, после того, как вы избавитесь от физического тела. Иначе говоря, вы получите просветление в тот момент, когда вы узнаете свое назначение.

Пока у вас не будет этого «плода», вы сможете обладать экстрасенсорными способностями, но все равно вынуждены будете родиться после смерти, у вас не будет возможности выбирать, где вновь родиться. Если вы достигли «плода» и если у вас есть сострадание, вы можете захотеть опять родиться в этом мире, вы можете вновь выбрать себе своих родственников, но это не всегда просто.

Вчера вы видели последнюю серию фильма «Свадьба»? На небе был большим военачальником, но влюбился в какую-то девушку. За это Небесный император на него разозлился и сослал его на землю. Но так как его ум недостаточно хорошо работал, то он родился в облике свиньи. Поэтому его физическое тело выглядело как у свиньи, но у него были способности, позволявшие принимать произвольное тело. Напившись водки, он забыл об изменении внешности и остался свиньей. После этого все присутствующие на свадьбе очень испугались. Поскольку его ум работал недостаточно хорошо, поэтому он не смог выбрать себе родственников, семью и попал в мир свиней.

Реплика. У нас говорят: «Напился как свинья».

Вопрос. Оказавшись в этом мире и достигнув возможности выбирать свои будущие жизни, зачем вам оставаться здесь? Это ваша миссия или это ваш крест?

Сюй Минтан. Обычно это миссия. Я не чувствую страданий, значит, это миссия.

Вопрос. Однажды мать Тереза сказала, что возможно совершенствовать душу, не покидая физического тела. Могли бы вы остановиться на этом более детально?

Сюй Минтан. Я уже много раз говорил о разных уровнях духа. Есть три уровня духа.

Когда вы достигаете состояния тишины, ваша душа выходит, это ваш первый уровень, иньшень. Каждый человек обладает духом первого уровня – после смерти ваша душа обязательно выйдет из тела. И в состоянии паузы ваша душа выйдет из тела. Иньшень выходит из тела и начинает путешествовать во Вселенной. В этих путешествиях дух открывает для себя много нового о Вселенной. Через какое-то время вы получите от учителей указание больше не выходить из тела и превратить свой иньшень в юаньшень. Если некоторое время вы будете оставаться и практиковать внутри, вы обнаружите, что вы можете выйти из тела во множественном числе: один шень идет в одну сторону, другой шень – в другую, а третий – в третью и т.д. Во многих книгах есть такая картинка: из человеческой головы выходит группа маленьких человечков, это юаньшень. В русской книге по первой ступени Чжун Юань Цигун точно есть такая картинка.

Т.е. иньшень сначала должен выходить, а потом должен оставаться. Когда у вас станет достаточное количество юаньшень – в Чжун Юань Цигун это 81 штука, – вам нет необходимости развиваться больше, наращивая их количество. После этого вы должны вернуть все юаньшень внутрь тела и превратить их в яншень. Когда вы станете юаньшень, вы захотите точно так же, как это происходило со мной, проверить, правда это или нет. Поэтому пять или шесть лет назад я пробовал такую вещь. Я говорил определенному количеству студентов – в Киеве, Одессе, Москве, Сочи, еще каких-то городах: «Кто из вас сегодня ночью почувствует мой тактильный массаж?» Почему всегда было определенное количество студентов, почему я всегда говорил поднявшим руку одно и то же? С одной стороны, это было шоу, а с другой стороны, я хотел проверить свои способности и узнать, сколько действительно юаньшень у меня выходит. Поэтому я просил поднять руку тех, кто чувствовал мое касание.

Итак, моя миссия будет выполнена после того, как я покажу вам, что такое яншень. Я перестану преподавать, когда я покажу, что мой яншень может прийти к вам, поговорить с вами, а потом исчезнуть. В эти моменты вы сможете меня увидеть своим обычным зрением, не используя третий глаз. Допустим, я смогу оставаться на вершине горы, медитируя, и в это время смогу прийти к вам, разговаривать с вами, потом исчезнуть, и вы не сможете определить, было ли это мое настоящее физическое тело. И только после того, как оно исчезнет, вы воскликните: «Где же учитель?» – и посмотрев на небо, поймете, что это был яншень.

Период занимает десять лет, а если вы ведете какую-то общественную жизнь, а не только медитируете, наверное, вам потребуется больше времени.

Вопрос. Что с нами произойдет, когда вы самоликвидируетесь? (Смех)

Сюй Минтан. Яншень будет вас учить, и вы поймете, как вам заниматься. Вам необязательно постоянно изучать метод, как практиковать. После того, как вы узнаете метод, вам надо потратить годы на его практику, чтобы получить «плод». Через шесть, а может быть, через восемь лет, когда сформируется мой яншень, я вам покажу.

Вопрос. А можно показать на вот этом графике, на каком уровне выпрыгиваешь?

Сюй Минтан. Большинство из вас не имеет даже опыта иньшень, некоторые уже имеют опыт выхода иньшень. Их практика будет на уровне юаньшень, а я занимаюсь там, где преобразование юаньшень в яншень. Есть еще вопросы?

Вопрос. Для особо бестолковых как бы. Саша задавал вопрос о том, что можно практиковать яншень, не выходя из тела.

Просто есть еще путь не через выход души, а практика в теле. Да, для особо одаренных. (Смех)

Сюй Минтан. А-а, что делать, если душа не летит, да? Конечно, методы есть. Тут был вопрос о том, есть ли такой учитель, который сразу бы позволили вырасти ученику. Я тоже хотел бы такого найти. (Смех) Это красиво, но скорее всего невозможно. Т.е. ситуация, когда учитель приходит к вам, помогает вам и вы становитесь бессмертным. Потому что вы сами должны прожить свою карму.

Если вы знаете до вашей смерти свою судьбу, куда вам нужно идти, то вы можете перед смертью направить туда свое физическое тело. Это доказано. Если не знаете – непонятно. Например, в буддизме есть такой метод: читать ежедневно мантру «Ом мани падме хум», после смерти вы попадете в этот мир. Это мир прошлого. Может быть, это и правда, но до того, как вы умрете, вы не узнаете это.

Наш метод состоит в том, что до того, как вы умрете, вы уже будете знать свое место. И когда вы умрете, вы точно туда попадете. Если вы не можете, поверьте, и попадете в тот мир, куда хотите.

В этом мире делайте то, что вы должны делать как человеческие существа, но постарайтесь получить «плод», какие бы у вас способности ни были. Мы хотим избавиться от реинкарнации.

Вопрос. Мы отвлеклись. Так какая практика, Мастер, меняет душу? Вы хотели сказать, но вас отвлекли.

Сюй Минтан. Та, которую вы делали. Я уже много раз говорил, что каждая практика ведет к состоянию паузы. Когда вы практикуете паузу, душа выходит. На первом уровне мы преобразуем цзинь в ци, на втором преобразуем ци в шень, на третьем – преобразуем шень. Не должны беспокоиться о третьем глазе, душа уже содержит его в себе, и когда она покидает физическое тело, она уже имеет эти способности.

Вопрос. А вот когда человек умирает, когда он уходит...

Сюй Минтан. У души есть свой глаз, свои уши. Душа все слышит, все видит.

Вопрос. Но мы продолжаем практиковать. Допустим, мы умерли, не успев достичь, у нас есть шанс оттуда прорваться?

Сюй Минтан. Если у вас нет шанса выпрыгнуть, зачем делать? У всех есть шанс, и мы должны получить его до того, как умрем.

Реплика. У всех есть шанс.

Вопрос. Всегда ли вы пугаетесь, когда ваше сердце и ваше дыхание останавливаются?

Сюй Минтан. Первые несколько раз, когда ваша душа покидает тело, вы чувствуете, что ваше дыхание и сердце останавливаются. В особенности вы чувствуете, когда душа возвращается, как сердце начинает биться. Но потом это уже становится незаметным.

Вопрос. Что вы чувствуете, когда ваша душа выходит?

Сюй Минтан. Перед тем как выйти из тела, вы обычно не чувствуете ничего, вы находитесь в состоянии паузы. Потом вы чувствуете боль в верхней части головы.

Некоторые люди чувствуют сильную боль, некоторые – слабую. Я, например, чувствовал слабую боль. Потом вы пугаетесь, чувствуете страх из-за того, что теряете ощущение тяжести, гравитации. Но вам нужно побороть этот страх, потому что иначе душа вернется назад.

Вопрос. А как остановить страх?

Сюй Минтан. Не бояться. Попробуйте тренироваться в физически опасных упражнениях. Это помогает. Например, после катания на горных лыжах я стал меньше бояться скорости.

Вопрос. А когда душа выходит ночью, это никак не засчитывается для опыта души? Когда мы спим.

Сюй Минтан. Если ваша душа выходит ночью, то в один момент вы видите огромное количество звезд. Первое чувство, возникающее, когда ваша душа выходит из тела, – это ощущение свободы, вы не испытываете никакого дискомфорта. Когда ваша душа находится внутри тела, она чувствует онемение, боль, страх, дискомфорт. Когда ваша душа выходит, она перестает чувствовать все это.

Мой опыт состоял в том, что я неожиданно почувствовал свободу. По-китайски это обозначается двумя иероглифами, которые можно интерпретировать следующим образом: как будто бандит связал вас веревкой, а потом ее неожиданно перерезали – вы можете двигаться куда хотите.

Вопрос. Всегда ли контролируется вами процесс выхода души из тела?

Сюй Минтан. Если вы будете контролировать процесс выхода души, она не выйдет. После того, как душа вышла, вы понимаете, что уже находитесь вне физического тела.

Допустим, вы захотите посмотреть на Луну и быстро окажетесь там.

Вопрос. Страх – это проблема, которая уходит сразу после выхода. А как справиться с эйфорией? Т.е. очень мощные эмоции переживаешь в момент движения, в момент прохождения через предметы, через пространство. Как остановить себя, ведь невозможно вспомнить, что ты практикуешь?

Сюй Минтан. После того, как ваша душа выходит из тела, вам не надо заниматься, вам надо адаптироваться к ситуации.

Вопрос. Как это сделать? Все намного ярче, все намного сильнее. Это захватывает настолько, что обратно в тело не хочешь.

Сюй Минтан. Какие эмоции заставляют вас вернуться назад? Я не понимаю вопрос. Это слишком лично. Давайте дальше.

Вопрос. Вчера во время медитации я попал в паузу. Потом у меня началась не боль, но сильные ощущения в макушке, а потом резкие болевые ощущения в желудке. И я вернулся из этого состояния паузы. Что делать дальше?

Сюй Минтан. Прежде всего, это значит, что ваша душа не выходила. Потому что когда ваша душа выходит, вы уже не чувствуете никакого физического дискомфорта. Прежде всего, вам нужно привести в порядок желудок, и тогда, может быть, во время следующего состояния паузы ваша душа выйдет.

Вопрос. Как сделать выходы более длительными?

Сюй Минтан. Это бигушичи. Когда тело готово, вы сможете долго находить снаружи, когда не готово – не сможете. Когда у вас много пищи, ваша душа не сможет выйти. Настоящее бигушичи больше семи дней.

Как преодолеть ваш страх во время спокойной медитации? Во время настоящей паузы останавливаются и сердце, и дыхание. Если вы испытываете дискомфорт оттого, что тело не дышит, значит, ваше телесное дыхание еще не в порядке.

Вопрос. Это не дискомфорт, это страх задохнуться. Как с этим быть?

Сюй Минтан. Я уже отвечал на этот вопрос. Некоторые люди действительно чувствуют страх перед тем, как душа выходит из тела. Вот почему я говорил вам делать физические упражнения, чтобы укрепить ваш дух, чтобы не чувствовать страх. После того, как ваша душа выходит из тела, вы перестаете чувствовать силу тяжести, поэтому будет полезно приобрести опыт такого состояния посредством каких-то физических упражнений.

Реплика. Прыжков с парашютом.

Сюй Минтан. Есть такой аттракцион – американские горки. Если вы на них покатаетесь, у вас будет такой опыт. Другой, более опасный способ – это прыгать с тарзанки. Я уже не испытываю страха, поэтому эти физические упражнения больше мне не нужны.

Сюй Минтан. Хорошо, доброе утро! (Аплодисменты) Слушайте меня своим телом.

Сегодня четвертый день вашего Бигушичи. Кто действительно занимается чистым Бигушичи, поднимите руки. В смысле, вы можете пить немного воды, это считается.

Если ли у вас такие ощущения, что первые два дня тяжело, третий – полегче, а на четвертый уже чувствуете, что поменялась функциональность, уже другие механизмы?

Реплики. Да.

Сюй Минтан. Чувствуете, да?

Реплика. Спокойнее стало.

Сюй Минтан. Тело спокойное, вы не чувствуете голода, вы не чувствуете дискомфорта. Если будете продолжать, из вашего организма уйдут всякие яды и сожгутся жиры. Сейчас ваше тело начало заниматься самолечением. От первых четырех дней нет никакой пользы: вы теряете вес, но это просто вода, которая выходит. После того, как вы начнете есть, через два дня вес вернется. Но после четырех дней это уже настоящая работа: вы будете сжигать свой жир, вы будете лечить сами себя.

Вопрос. А у кого нет жира? (Смех)

Реплика. Появится.

Сюй Минтан. Если у вас нет жира, вам не о чем беспокоиться – жир вы не сожжете, ваше тело будет производить питание для себя само собой, используя кишечник. Мой личный опыт состоит в том, что первые четыре дня вы теряете вес, потом первый месяц потери веса становятся незначительными, а затем вес стабилизируется.

Вопрос. Может ли теряться мышечная масса?

Сюй Минтан. Да, это может быть, потому что в мышцах тоже есть жир и вода.

Хорошо, поднимите руки те, кто сейчас не чувствует комфорта в теле.

Вопрос. Слабость – это дискомфорт?

Сюй Минтан. Если вы чувствуете слабость, надо съесть соли.

Вопрос. А если я чувствую слабость, но не могу есть соль?

Сюй Минтан. Смешайте соль с сахаром и водой. Поднимите руки те, кто вчера не чувствовал комфорт. Последние два дня кто не чувствовал комфорт?

Сейчас мы продолжим занятия Бигушичи. Мы долго практиковались в бегу, теперь мы будем практиковаться в шичи, т.е. получении энергии. Без бегу вы не можете нормально шичи – вы концентрируете энергию, но не можете ей питаться. Сейчас мы подходим к моменту, когда начинается самолечение, удаление ядов из организма. Вы можете поглощать энергию как всем телом, так и пупком.

Не только пупок может воспринимать питательные вещества, но все тело может воспринимать, допустим, воду и кислород через кожу. Другие феномены не менее интересны. Проводились исследования – зондирование желудка во время практики Бигушичи, – сначала там ничего не было, потом, когда начался процесс шичи, в желудке что-то появилось, хотя эти люди ничего не ели. Мы воспринимаем пищу всем телом, потом желудок концентрирует это в виде субстанции, похожей на еду. Может быть другой, не менее интересный феномен. Во время Бигушичи вы можете чувствовать себя очень плохо, чувствовать себя очень голодным. После этого достигается состояние паузы, ваша душа выходит, встречает какой-нибудь дух, который дает вам воду и еду. И когда вы возвращаетесь, вы обнаруживаете, что у вас действительно много энергии, больше энергии. Если с вами случится такая ситуация, значит, вы действительно получаете помощь извне. Поднимите руку те, у кого был этот феномен. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Всего восемь человек, хорошо.

Если вы будете дольше практиковать, то большее количество народа получит такой результат, феномен. Хотя это не феномен, а действительный факт.

Реплика. Я думала, что это провокация, потому что дают такое, как *. Я отказалась, потом дали таблетку. Таблетку я вы пила. И тогда я подумала, что они просто провоцируют.

Надо брать?

Сюй Минтан. Всю еду, которую дают, надо кушать. Если вам предложат какую-то жидкость, это наилучший вариант. Если вы что-то выпьете, то это самое лучшее. Если вам дадут какое-то количество золотых таблеток, вы станете бессмертными.

Реплика. А дадут?

Сюй Минтан. В дальнейшем вы обнаружите, что Бигушичи содержит в себе множество феноменов. Оно в действительности начинается с четвертого или пятого дня. Для вашего физического тела это самолечение. Вы сможете справиться с большим количеством проблем, вы сможете вывести токсины из организма, очистить себя.

А что же для вашего духа? Это наилучшее время для вас, чтобы учиться напрямую у других духовных учителей. Практически каждый день духовные учителя будут вас учить. Будет такое, что когда вы в комнате или где-то на улице, вы почувствуете или увидите, что духовный учитель хочет вам что-то дать, тогда вы должны практиковать Чжэнгун. Вы не должны анализировать и думать, хорошо или плохо то, что он дает, просто делайте это, просто получайте и сразу делайте. Конечно же, вы должны иметь внутри себя представления о стандартах закона. Допустим, если у вас возникнет желание кого-нибудь убить, то лучше этого не делать.

Хорошо, давайте начнем практиковать шичи, восприятие ци. Просто расслабьтесь, примите произвольное положение тела. Ци может придти от деревьев, гор, из других миров. Вы должны чувствовать и визуализировать область нижнего дантяня – от пупка и ниже. Визуализируйте точку «чихай». Чувствуйте, визуализируйте, как извне приходит энергия, которая воспринимается вашей точкой чихай. Энергия идет в эту точку от всего тела, от пупка. Эта точка находится снаружи на поверхности тела. По площади чихай занимает большую часть поверхности, чем дантянь. Цихай – это место, где вы можете запастись энергией, дантянь – это место, где вы можете ее улучшать. Просто расслабьтесь и чувствуйте, как энергия приходит в точку чихай. Расслабьтесь.

Хорошо, положите руку на пупок. Потрите ладони, похлопайте друг друга. А сейчас перерыв на 30 минут.

35

Сюй Минтан. Во время Бигушичи, когда вы связываетесь с духовными учителями, вы учите очень многое. Что мы можем выучить во время Бигушичи? В качестве учеников мы знаем, что у нас должно быть два учителя. Первый учит знаниям. Поэтому когда вы находитесь в медитации, в состоянии тишины, вы можете получить знания. Другой учитель – это учитель гунфу. Учитель гунфу не учит вас, как сидеть спокойно, он учит вас всяким движениям. Поэтому во время Бигушичи многие из вас будут испытывать желание двигаться, желание что-то делать.

Когда мы здесь говорим «гунфу», мы не подразумеваем его обязательно как ушу, это Вселенское гунфу, которое связывает вас с законами космоса. В частности, это может быть упражнение «Кулак дракона», «Гунфу дракона», «Гунфу птицы», «Гунфу орла» и т.д. Вы можете почувствовать, что ваш дух изменился и вы ведете себя подобно дракону или птице, ваши движения становятся как их движения, ваш стиль гунфу становится как у дракона или птицы. И здесь в понятие гунфу еще включено то, что мы по-китайски называем «фа», – то, как использовать теорию инь-ян, как использовать теорию пяти элементов, как использовать багуа, тикун, т.е. «девять мест». Или, может быть, вы научитесь такому, как подобно игре в шахматы, расставляя фигуры, получить наилучший результат, т.е. навык упорядочивать энергию оптимальным образом.

Есть много вещей, которым мы собираемся учиться. Они подразделяются на пять уровней. Если вы хорошо практикуете бегу во время Бигушичи, то после четвертого уровня вы автоматически попадете на пятый. Сейчас у вас будет возможность практиковать движения, т.е. сейчас мы собираемся практиковать Чжэнгун. Если у вас нет чувства, что ваше тело должно совершать движения, вы можете сесть и спокойно медитировать. Конечно, лучше практиковать в одиночестве, вне дома, там, где у вас есть больше места. Но зато здесь у вас есть шанс попробовать, понять и приобрести ощущение того, что такое Вселенское гунфу.

Как же мы будем изучать Вселенское гунфу? Прежде всего, ваш дух будет преобразовываться подобно духу птицы, животного или дракона. Если ваш дух преобразуются, ваши ум и поведение тоже преобразуются, вы будете двигаться подобно птице, животному или дракону, вы будете совершать оборонительно-наступательные

движения подобно тому, как это делают дракон или орел. Второй уровень – это когда вы упорядочиваете определенным образом свою энергию, информацию так, что это дает вам силу. Это не значит, что вы лично приобретаете силу. Это значит, что вы упорядочиваете пространство таким образом, что если кто-то войдет в это пространство, то он либо умрет, либо заболит, либо у него будут серьезные проблемы.

Есть еще третий уровень Вселенского гунфу. Вы можете приобрести способности, чтобы управлять приведениями или другими духами в своих целях. В целом приведения не могут причинить вред людям. Поэтому вам надо будет управлять материальными объектами. Допустим, если соединить такой материальный объект, как нож, с духом, тогда этот дух будет управлять ножом и нож сможет убить какого-то человека. В древние времена на войне использовали этот метод, но сейчас мы не будем его учить. Но первый и второй метод вы определенно выучите.

Сейчас мы будем практиковать Чжэнгун. Когда вы практикуете Чжэнгун, каждый может получить то, что ему надо. Обычно мы практикуем стоя – вы должны встать. Выключите ваши записывающие устройства и унесите их отсюда, иначе они могут быть повреждены.

36

Сюй Минтан. Добрый вечер! (Аплодисменты) Слушайте меня всем телом. По время практики Бигушичи до тех пор, пока вы не войдете в правильное состояние, вы можете испытывать разнообразные эмоции. И эти эмоции вы можете в такой же мере испытывать в спокойном состоянии. По-китайски мы называем это «фан», а по-английски «раздражение». Какого сорта это ощущение? Это не беспокойство, это иначе. Вы знаете, что все в порядке, что с вами ничего не случится, но все равно вы испытываете эти эмоции. Иногда у вас абсолютно нет желаний. Допустим, вам не хочется навещать ваших друзей, в общем – вам ничего не хочется.

Реплика. Есть только. (Смех)

Сюй Минтан. Точно такие же ощущения вы можете испытывать перед дождем, когда понижается давление и увеличивается влажность. У вас такие чувства, что вам хочется убежать или, быть может, прыгнуть в воду. По-китайски слово «фан» означает, что у вас слишком много огня. Если у вас такого сорта ощущения, то проще всего выпить холодной воды или пойти на речку или пруд и искупаться в холодной воде.

Многие эмоции связаны с энергией. Если в вашем теле неправильная энергия, либо одной какой-то энергии больше, вы можете испытывать такие эмоции, связанные с энергией. В данном случае это значит, что у вас энергии огня, энергии ян, больше, чем необходимо. У вас были такие ощущения последние два-три дня? У кого были, поднимите руку.

Вопрос. Практикуя Бигушичи, можно ли пить холодную воду?

Сюй Минтан. Нет.

Вопрос. А откуда этот огонь?

Сюй Минтан. Ваше тело меняется, оттуда и огонь. Ваше тело порождает огонь. При таком состоянии периодически вы можете чувствовать, что у вас очень много сил, что ваши силы увеличиваются. Если в это время к вам приходит духовный учитель и учит вас гунфу, вы чувствуете себя таким сильным, что можете уничтожить всю Вселенную. Вот этим словом Мастер обозначает, что вы можете стать немотивированно злым. А через какое-то время, может быть, через два дня, ваши эмоции улягутся, вы станете очень, очень спокойным. Мы ждем этого момента, когда вы станете совершенно спокойны.

У некоторых людей тело меняется быстро, они не чувствуют дискомфорта. У других тело меняется медленно, и они могут два дня чувствовать неприятные ощущения. В таком случае вы можете пить подсоленную или подслащенную воду, сок, чтобы помочь себе пройти период эмоций. Я помню, что после третьей или четвертой стадии Бигушичи я чувствовал, что все мое тело в огне. Я пил воду для того, чтобы это погасить. У меня было

желание бежать. Вблизи прудов и фонтанов я чувствовал себя намного легче, потому что тело могло воспринимать воду. Когда в вашем теле что-то горит, значит, много огня, значит, вы должны получать больше холодной, иньской энергии.

После этого ваше тело будет сбалансировано на более высоком уровне, на уровне большей янской энергии. После этого другие люди, когда будут к вам подходить, будут чувствовать тепло, вы можете даже их обжигать. Подобно тому, как когда к нам приходят высшие духи, мы чувствуем тепло, жар, приятные ощущения. Когда к нам приходят низшие духи, подобно привидениям, мы чувствуем холод, испытываем неприятные ощущения. Мы должны улучшать свое физическое состояние, чтобы получать больше и больше янской энергии для достижения баланса на более высоком янском уровне.

Хорошо, сейчас мы продолжим практиковать Бигушичи, продолжим практиковать функции пупка. Принимайте любое положение. Сейчас не нужно открывать пупок, просто почувствуйте и визуализируйте его, ощутите волны вокруг пупка. На вдохе вы можете почувствовать, что воздух через пупок поступает внутрь вашего тела. А когда выдыхаете – наоборот, чувствуете, что воздух выходит из пупка. Медленно вдыхайте, медленно выдыхайте, почувствуйте свой пупок, почувствуйте волны вокруг пупка. Но частота волн вокруг пупка отличается от частоты дыхания.

Вопрос. А можно вопрос? Во время Бигушичи, когда тело горело и произошли внутренние изменения, спустя два-три дня, переходил на питание фруктами, а дома – на нормальное питание. Это процесс обратимый? Т.е. тело опять назад меняется, или же наработанное состояние, качества остаются?

Сюй Минтан. А как вы сами думаете?

Реплика. Информация остается, а энергия падает.

Сюй Минтан. Во время Бигушичи вы получаете многое: знания, способности, очистите свое тело – в общем, все, что перечислялось во время сегодняшней лекции. Если вы начнете много есть, то ваш вес увеличится. Если вы будете контролировать свой аппетит и есть умеренно, то вы останетесь на том уровне, на котором находитесь сейчас, ваш энергетический уровень останется. Разумеется, если вы едите слишком много, то уровень интоксикации вашего тела будет высоким. Но главное – ваш духовный уровень останется таким, какого вы достигли, даже если вы едите нормальную пищу.

Во время Бигушичи ваш энергетический уровень поднялся. Конечно, если вы не будете практиковать, энергетический уровень будет опускаться. Но если вы будете практиковать, то сможете его поддерживать или даже наращивать. Физический уровень легко вернуть, потому что ваше физическое состояние связано с едой. Многие люди здесь потеряли больше 10 килограмм. Вообще, у каждого человека во всех смыслах тело будет более легким после практики Бигушичи. Если потом вы будете продолжать контролировать свое питание, то вы останетесь на том же уровне.

Если кто-то говорит, что похудеть трудно, то я ему не верю.

Вопрос. А почему вы сами не худеете?

Сюй Минтан. Я уже похудел.

Вопрос. А когда вы нам расскажете о питании?

Сюй Минтан. Еще рано, мы еще не начали кушать.

Вопрос. На прошлом корейском семинаре, т.е. два года назад, нас заинтересовало следующее. В результате практики должна становиться лучше ваша жизнь. Если в результате вашей практики жизнь лучше не становится, вы не понимаете, что такое практика, тогда лучше не практикуйте. Сейчас мы узнали, что если нет конечного результата, «плода», то все остальное – ерунда. Вопрос в следующем. В чем заключается значение этой жизни для практикующего, кроме возможности практиковать? И в чем она должна становиться лучше благодаря практике?

Сюй Минтан. Вы смешиваете две разные вещи: качество жизни и духовный рост. С точки зрения обычной жизни, если вы практикуете, у вас есть большее понимание жизни, значит, у вас меньше стрессов. В общем, если вы мудрее, вам легче воспринимать жизнь,

таким образом, качество жизни возрастает. «Плод», или результат медитации, результат духовного роста, – это то, что вы выпрыгиваете из мира Яма, из мира перерождений. Но это не обычная жизнь. С этой точки зрения, вы можете потерять в обычной жизни.

Еще вопросы?

Вопрос. Еще один вопрос, намного проще. Что происходит с самоубийцами? В христианской системе они идут в нижний мир, а в этой системе что происходит?

Сюй Минтан. Я уже говорил об этом. Если человек совершает суицид, то он попадает в более низкий мир, потому что он нарушил естественный ход вещей. Если человек умирает насильственной смертью от руки другого человека, то вероятнее всего он также окажется в низшем мире.

Реплика. А на войне?

Сюй Минтан. Люди, погибшие во время войны, чаще всего остаются в более низших мирах. Почему? Если вы умираете преждевременно, например убиты, скорее всего вы не набрали достаточно положительной энергии. А в верхний мир попадает тот, у кого положительная карма, т.е. проживший свой срок до конца. И здесь не важно, чья это ошибка, почему человек погиб раньше срока, скорее всего он пойдет в низший мир. А вопрос «почему» – бессмысленный. Это результат множественных наблюдений. Я наблюдал большое количество людей, которые были убиты во время войны, и они оказывались в низших мирах.

Вопрос. А расстрелянные дети, с которыми вы работали, они оказались тоже в низших мирах?

Сюй Минтан. Без разницы. Бывают такие мастера, которые могут молитвой поднять уровень других душ.

Вопрос. Является ли естественной смерть в авткатастрофе, при крушении самолета? Это естественный ход событий или нет?

Сюй Минтан. Это неестественный ход событий. Естественная смерть – это когда вы умираете от старости. Хотя вам может быть не 80 лет, а 30, вы жили, жили и умерли. Это не было связано с суицидом, убийством и несчастным случаем.

Вопрос. А если еще не старый человек, скажем, пятидесяти лет считает, что устал от жизни, и, узнав, что он серьезно болен, решает не лечиться, а предоставить ход событий им самим?

Сюй Минтан. Это тоже неестественный конец жизни.

Вопрос. Если вы практик высокого уровня и вас зарезали, то вы попадете в высший или в низший мир?

Сюй Минтан. Если вам отведен срок жизни 70, 80 или 100 лет и вы умираете раньше времени в результате самоубийства, убийства, несчастного случая или войны, даже если вы практикующий, скорее всего вы попадете в низший мир. Но если вы практикующий другого уровня, получивший просветление, хозяин своей жизни, то даже в случае насильственной смерти он попадает в высший мир.

Вопрос. А как же с христианством?

Сюй Минтан. Может быть, вы знаете, что когда-то, в одной из предыдущих жизней вы кого-то убили и поэтому в этой жизни вы должны быть убиты. Поэтому перед тем, как уходить, вы можете специально попросить кого-нибудь убить вас. В таком случае вы избавляетесь от негативной кармы, становитесь светлым и можете идти в более высокий мир.

Вопрос. А как же тот человек, кто вас убил? Которого вы просили вас убить.

Сюй Минтан. Да, он получил карму. Поэтому во всех религиях: христианстве, буддизма, даосизме – вы используете методы духовного развития для духовного совершенствования, для того, чтобы научиться прощать. Не наращивайте свою негативную карму, а прощайте.

Реплика. А если профессия палач?

Вопрос. А если смерть наступает во время практики?

Сюй Минтан. Вы имеете ввиду смерть во время Бигушичи? Посмотрим, я еще не видел.

(Смех)

Вопрос. Нет, допустим, вот в древние времена в результате внешнего воздействия, принимая пилюли или еще что-то, часто слышали, что тело загоралось.

Сюй Минтан. Да, это да. В древние времена было много ленивых людей, которые сами не хотели заниматься, а хотели стать бессмертными. Поэтому многие даосы изготавливали золотые пилюли, подобные тем, что показывали в фильме. Люди съедали эти пилюли и умирали. С медицинской точки зрения, они умирали, а с точки зрения их самих, они попадали в высший мир.

Вопрос. А можно еще раз уточнить, кто не уходит в высший мир – не простивший или убивший?

Сюй Минтан. Допустим, в прошлой жизни я убил тебя. Значит, в этой жизни ты должен убить меня. Поэтому я прошу тебя убить меня. Если ты убиваешь меня, то ты получаешь свою карму назад, а если прощаешь, то не ухудшаешь свою карму.

Последний вопрос.

Вопрос. В православии есть традиция причислять к лику святых спустя много лет после смерти человека. Например, семья Николая II. Есть ли смысл в этом, если эти души наверняка были реинкарнированы? Какой смысл для души в таком случае?

Сюй Минтан. В чем смысл вопроса? Это две разных понятия. Допустим, вы делаете много полезного и кто-то, например император, объявляет вас святым. Другое дело, когда в результате практики, медитации вы достигаете высокого уровня, ваш дух возрастает, и вас тоже называют святым. Это две разные вещи.

Вопрос. Они расстреляны были.

Сюй Минтан. Значит, они попали в низший мир.

37

Сюй Минтан. Снова слушайте меня всем своим телом. Пожалуйста, поднимите руки, если сегодня вы по-прежнему чувствуете себя усталыми. Если вы чувствуете себя усталыми, то возьмите женьшеня, чидзы и употребляйте с горячей водой. Это может значить только то, что ваша вторая пищеварительная система не работает хорошо, либо вы тратите слишком много энергии.

Большая часть из вас не чувствуют себя усталыми, это хорошо для Бигушичи. Если у вас нет каких-то дополнительных проблем, таких как семейные, проблемы с работой или друзьями, вы можете продолжать это состояние, т.е. состояние Бигушичи может длиться долго. Когда у вас уже работает вторая пищеварительная система, т.е. когда у вас начинается правильное Бигушичи, вы перестаете терять вес. Сначала когда вы теряете вес, это значит, что ваше тело нуждается в переработке жира в энергию. А когда вы перестаете терять вес, это значит, что вторая пищеварительная система уже начала работать.

Если поститься без практики, это может быть большой проблемой. Но с этой практикой вы можете продолжать нормально жить, вы можете работать, думать и т.д. До того вы можете чувствовать усталость, недомогание, слабость и т.д. Это нормально, это общий феномен.

Теперь, если вы можете входить в состояние паузы, то вы можете там оставаться более продолжительное время, например несколько часов. А пауза в несколько минут достигается очень легко.

Теперь мы продолжим практиковать Бигушичи. Во время Бигушичи ваше тело будет воспринимать достаточно энергии извне. И вы заметите, что вы получаете пять разных сортов ци: для почек, для печени, для сердца, для селезенки и для легких – пять разных цветов. Когда вы сможете видеть эти пять цветов энергии, то вы войдете в особое состояние – увидите туннель и увидите учителя, который помогает вам. И вы поймете, зачем именно пять разных цветов ци.

В китайской медицине говорится, что в легких живет бог легких, в почках – бог почек. Давайте практиковать снова Бигушичи.

Когда вы практикуете Бигушичи и начинается процесс самоисцеления, вы можете почувствовать боль, в особенности боль в мускулах и связках. Равно как и внутренние органы могут чувствовать боль. Если вы чувствуете не только боль, но и спазм, это значит, что ваше тело требует больше кальция. И вы можете попросить, чтобы вам давали кальций, или вы можете выпить немного молока. Есть специальное молоко, обогащенное кальцием.

Давайте начнем. Возможно любое положение тела. Почувствуйте все тело и почувствуйте пупок. Вы можете почувствовать волны вблизи пупка и вокруг всего тела.

А сейчас несколько минут для Чжэнгун, который мы будем практиковать сегодня во второй половине дня. Вы уже несколько дней практиковали Чжэнгун. У вас есть новая информация или указания к практике? Вы можете перейти в это состояние за мгновение? Вы можете получить духовное учение, когда вы делаете что-то другое и приходит неожиданная информация?

Реплики. Да. По-разному. Учитель учитывает твое физическое состояние и Чжэнгун идет щадящий. Но не всегда, потому что до практики Чжэнгун был более активный, сегодня он более пассивный, щадящий.

Сюй Минтан. Конечно, не всегда одинаковый. Когда приходит учитель гунфу, то движения могут быть очень сильными. Когда приходит учитель знания, они могут быть плавными, спокойными.

Какого сорта духовные упражнения вы получили? Вы поняли это? Что вы поняли, а что вы не поняли?

Реплика. Просто входишь в образ – есть образ дракона, ты становишься драконом: физически, внутренне, духовно. И вот все упражнения, движения – именно этого животного.

Сюй Минтан. Хорошо, давайте посмотрим, действительно ли вы получили духовное гунфу. В Чжун Юань Цигун есть большое количество духовных гунфу, которые вы должны практиковать. Орел. Обнаружили себя в каких-то практиках Орлом?

Реплики. Да, да. Очень тяжело, крылья очень тяжелые.

Сюй Минтан. Это гунфу «Ладони Орла». По-китайски мы его называем ин-гунфу.

Вопрос. Можно вопрос? Откуда Орел приходит?

Сюй Минтан. Поменяли ладонь на лапу. Чувствовали?

Реплики. Да. А крылья тогда это что?

Сюй Минтан. Если вы обнаружили, что не только вы стали Орлом, но и ваши руки стали лапами Орла, значит, все правильно, значит, теперь вы можете драться, как Орел.

Второе – это Дракон. Следующее гунфу – это гунфу «Лапы Дракона». Кто получил к нему доступ? По аналогии с Орлом вы преобразуетесь в Дракона, и все меняется: тело меняется, руки меняются.

Кто-нибудь становился Обезьяной? Хорошо.

Вопрос. А что такое Золотая Лапа Дракона и Черная Лапа Дракона?

Сюй Минтан. Не имеет значения.

Хорошо, с помощью этого гунфу вы сможете понять принципы природы: одно помогает другому и одно противостоит другому. В фильме вы это видели, когда Сунь У-кун превращался в птицу, рыбу, змею и т.д. Такого сорта гунфу чаще всего приходит от вашего учителя гунфу.

Другой вид гунфу – это гунфу Восьми Багуа Золотых Лотосов. Это тоже гунфу, но оно связано с мировым законом энергетического баланса. Это упражнение невозможно выучить за один раз, его надо учить продолжительное время. Сначала вы двигаетесь по окружности – ходите по кругу вокруг фиксированного центра. Было у вас такое?

Реплики. Да. Давно.

Сюй Минтан. Хорошо. У вас было такое, что в центре этого круга был Лотос? А потом, если вы продолжаете практику, два круга и два Лотоса. Один из Лотосов белый, а другой – красный. Или как вариант – черный и красный Лотосы. Тоже хороший вариант. Кто получил?

Реплика. У меня получился черный Лотос.

Сюй Минтан. Еще кто получил?

Реплика. Я попробовала, но Лотос синий.

Сюй Минтан. Эти Лотосы показывают ваш энергетический уровень, уровень вашей практики. Если вы много практикуете это упражнение, ваши Лотосы растут, становятся больше. Потом этот Лотос поможет вам летать.

Когда вы получили два круга, то один инь, другой – ян. Вот и получается инь-ян багуа Лотос.

Реплика. Я видела Лотос, но он был не белый и не черный, а салатový, такой бледно-зеленый. И там было много-много маленьких лотосов.

Сюй Минтан. Хорошо. После того, как закончите с этим упражнением, будет упражнение другого уровня. Вы получите вокруг одного шарика восемь маленьких шаров. Везде вы движетесь по кругу, но вы можете увидеть, что на самом деле это не окружность, а совокупность шаров. Кто это получил?

Реплики. Не уверены.

Сюй Минтан. Хорошо, продолжайте заниматься. Сейчас можете идти и заниматься самостоятельно где-нибудь вне помещения. Посмотрим, думаю, что в течение нескольких дней вы получите больше. Этому виду упражнений невозможно научиться от одного человека к другому, это духовное учение. Потом вы сможете получить другие духовные упражнения, но этот вид духовных упражнений вы можете получить только в состоянии Бигушичи, когда ваше тело чисто изнутри.

Хорошо, в 7 часов приходите опять сюда.

Вопрос. А можно еще вопрос? Что, если возникают движения по восьмерке? Это хорошо или плохо?

Сюй Минтан. Можно так, можно так. Это не хорошо, не плохо. Это упражнение.

(Аплодисменты)

Сюй Минтан. Добрый вечер! (Аплодисменты) Теперь мы практикуем глубже и глубже. Многие из вас уже получили упражнения от духовных учителей. Для высокого учения учитель обычно не обучает вас напрямую, а подводит вас к этому учению. И потом, когда уже вы его возьмете, тогда вам объясняют. Вы знаете, что для продвинутой практики нам надо остановить наше сознание и перейти на уровень бессознательного. Для этого учитель должен знать, что вам нужно делать. В большинстве случаев учитель не объясняет, что это значит, потому что вы должны сами себя понять через собственный опыт.

Любые слова на любом языке, любые картинки не могут в точной мере отобразить ваш опыт. Поэтому для высокой практики мы используем образы и энергию вместе. Если смотреть на образ обычными глазами, то это просто картинка или символ. Но в нем есть более глубокие уровни восприятия, вы можете понять их через свой опыт, через свое тело. Поэтому можно сказать, что обучение высокого уровня, продвинутое обучение – это обучение через образы. Это не обучение через разговоры, через движения тела.

Мы знаем, что третья часть нашего учения – это трансплантация знания. Как передать наши способности или знания? Это осуществляется посредством образов. Образ выглядит как картинка или как слово, но за ними находятся разные значения. Образ вы можете увидеть вашим третьим глазом или вы можете получить его своим телом. Или вы можете понять это своим умом. Поэтому образ – это не просто картинка. Картинка – это просто картинка, а образ ведет ваше тело, заставляет его что-то делать. Образ также может дать

вам энергию, он может заставить вас что-то сделать, например, такие вещи, как лечение или драка.

Когда вы изучите больше упражнений Вселенского гунфу, когда вы получите больше Вселенского знания, вы будете лучше понимать, что такое образ. Вы можете поместить свои идеи внутрь образа, имею ввиду, что вы собираетесь делать. Или вы можете получить образ от другого духа и потом вы сможете его объяснить. Мы также можем сказать, что сила может быть помещена в образ или что образ может дать вам силу. В этом году в Чжун Юань Цигуне мы открыли мантру «Яимасдесдехун». Можно сказать, что в этом году Чжун Юань Цигун открывает для широкой публики намного больше. И больше и больше людей будут открывать для себя Вселенские законы и человеческую природу. Если мы не развиваем себя, мы не сможем понять эти Вселенские законы и суть жизни.

Вы видели в фильме, как Сунь У-кун был помещен под гору. Но он смог выйти из-под горы, из-под камня. И потом Будда положил мантру на камень. После этого Сунь У-кун не мог двигаться. Почему у этой мантры такая большая сила? Эта мантра также подобна образу, она связывает со Вселенской энергией. У гравитации нет никакого материального носителя, но мы ее ощущаем, потому что не можем высоко подпрыгивать. Есть энергия во Вселенной, которая удерживает планеты. Что это за энергия? С научной точки зрения мы можем сказать, что гравитационная энергия связана с материей, но точно никто не может понять, что это такое. Мы должны продолжать развивать себя, чтобы понять всю Вселенную. Когда вы поймете, что это за сила, вы сможете летать по Вселенной. Помнится, однажды я спросил своего учителя, который спустился ко мне на облаке: «Почему вы можете летать, а я не могу?» Точно так же, как в фильме про Сунь У-куна. Практически каждый бессмертный может летать, стоя на облаке. Почему мы не можем? Реплики. Потому что тяжелые.

Суй Минтан. Тяжелые? Почему мы тяжелые? Потому что есть гравитация. Если мы преодолеем гравитацию, то сможем летать. Учитель ответил: «У меня нет массы, а у вас есть». При высокой практике мы должны вернуться с энергией к своему физическому телу и уменьшить инь.

Итак, сколько интересных вещей во Вселенной, вещей, которые мы можем исследовать. Сейчас мы снова будем заниматься мантрой. С помощью этой мантры вы можете улучшить свое восприятие, лучше понять ту духовную цель, которую вы получили. Практикуя эту мантру, лучше стоять или сидеть, не надо лежать. Сначала, когда вы читаете мантру, вы слышите, как сами читаете, а потом вы перестаете слышать себя и воспринимаете этот звук, исходящий из Вселенной.

Так что еще раз послушайте эту мантру. «Яимасдесдехун».

Суй Минтан. То, что написано на доске. Верхняя строчка – это «Охрана здоровья», нижняя – «Трудно получить тонкое тело, когда вы в возрасте». В китайском языке есть старая пословица, как сохранить здоровье: «Даже если у вас много денег, трудно купить худое тело, когда вам много лет». Мы знаем, что когда человек стареет, у него появляются три «высоких» болезни: высокое кровяное давление, высокий сахар и высокий холестерин. Инсульт, инфаркт – это вещи, которые связаны с высоким давлением и высоким содержанием холестерина. Поэтому здесь у вас есть шанс похудеть и улучшить свое здоровье. Этот процесс, конечно, не так прост для многих людей. Для кого-то это просто, а для некоторых отнюдь не просто. Наиболее сложное время прошло. Завтра у нас будет обед, но только суп. (Аплодисменты) Не радуйтесь, это будет только один раз. Вы получите больше энергии благодаря этому супу, а потом опять продолжим голодать. (Смех)

Я думаю, что многие из вас потеряли много веса. Во время практики Бигушичи у нас несколько задач. Первая – это возможность вывести яды, токсины из организма. Если в

организме много ядов, много токсинов, во время Бигушичи вы будете чувствовать боль во многих местах. В особенности боль в ногах, в коленях, в суставах. У многих из вас уже больше недели отечные, опухшие ноги.

Еще два дня, и боль пройдет. У многих из вас дома хорошие условия, хорошая еда, а здесь нет еды. И это кажется страданием. Поэтому можно сказать, что за деньги сложно купить страдание. Например, Шакьямуни, основатель буддизма, родился в семье императора.

Определенно, у него было все. Но он ушел из дома для медитации. У него была прекрасная жена и сын, но все равно он ушел из дома.

Реплика. А дома он не мог медитировать?

Сюй Минтан. И он в достаточной степени страдал во время медитации. Однажды он сидел под деревом бодхи, и он сказал: «Если я не получу просветление, я не встану». И потом он умер, потерял сознание и умер. Тогда одна из местных крестьянок дала ему молока.

(Смех) После этого он восстановился и продолжил сидение под деревом. И потом он получил просветление.

Мы были в том месте, где это произошло, и жили в гостинице, названной в честь этой девушки «Суджага». Поэтому всегда такая закономерность – прежде, чем добиться успеха, вы должны в достаточной степени пострадать. Если посмотреть историю тибетских учителей, например Миларепа. Когда Миларепа получал учение от своего учителя, ему приходилось много работать. Учитель говорил ему построить дом, потом его разрушить и т.д. Когда он строил, учитель говорил, что это недостаточно хороший дом, его нужно разрушить и построить новый. Он много раз бросал своего учителя и уходил, но много раз возвращался. Его работа была настолько тяжелой, что он потерял практически всю кожу и мог видеть кишки внутри живота. Он был очень худенький.

Реплика. У него была плохая карма.

Сюй Минтан. Почему ему приходилось действовать таким образом? Потому что было известно, что у него плохая карма, что он убил много людей. Он использовал мантру для того, чтобы убить людей, которые причинили вред его семье. У каждого есть плохая карма, иначе бы вы здесь не оставались. Возвращаясь к истории тибетского буддизма, все верят, что Миларепа получил просветление, получил большой результат. И теперь считается, что в тибетском буддизме только Миларепа не реинкарнировался, поскольку считается, что он ушел в более высокий мир и не хочет возвращаться. Но многие хотят его видеть.

Хорошо. Мы были в горах Удана. Помните там мастера Ся У, который тоже родился в императорской семье. Он тоже медитировал много лет и также много раз хотел вернуться домой. В особенности если вы много страдаете, если вы чувствуете одиночество, печаль, грусть. Он не хотел вернуться домой, потому что у него не было результата. Потом он достиг своей цели и ушел домой. Вы видели то место, где учитель превратился в пожилую женщину и показал, как большой кусок железа можно превратить в иголки. Тогда он понял, что если вы действительно потратите некоторое количество времени и будете верить в успех, у вас все будет.

В целом можно сказать, что духовное развитие – это самая тяжелая работа. Это не так, как в других областях, где вы можете увидеть результат сразу. Духовное развитие можно разделить на три части. Первая – ювэй, это когда вы развиваетесь умом. Это означает, что вы должны использовать ум, свои знания. На этом этапе практики вы получаете настоящий результат: вы теряете вес, у вас много энергии, вы можете лечить, у вас появляются другие способности. Но такого рода упражнения не позволят вам избавиться от цикла перерождений.

Вторую часть практики мы называем увэй. Это значит, без участия вашего ума, без знаний, без вашего желания. Многие из вас уже начали этот период практики. Вчера я вам уже рассказывал о части, касающейся гунфу, и части, касающейся знаний. Один учит вас гунфу Дракона, другой – гунфу Орла. Я спрашивал вас: «Вы получили ответы?» Все вы

ответили: «Да». Вы учитесь непосредственно у духовного учителя, не у меня. Это значит, что некоторые из вас уже перешли к практикам уровня увэй.

Один из студентов сказал мне: «Я практически умер от первых нескольких дней Бигушичи». Определенно, это большое количество страданий.

Вопрос. Можно вопрос? Когда мы занимаемся у себя дома, приходят те же учителя, что и здесь, или другие?

Сюй Минтан. Те же.

Вопрос. Но они учат по-разному – здесь и там.

Сюй Минтан. Определенно, здесь намного больше учителей. Когда вы поедете домой, у вас будет тот же самый учитель.

Вопрос. Почему когда я начинаю практику в Шаолине, я сижу спокойно, начинаю смотреть и передо мной появляются всякие ужасы: скелеты, катастрофы и т.д.?

Сюй Минтан. Каждый из вас должен пройти через несколько этапов теста на ужас, на испуг. В особенности когда вы будете практиковать в разных местах, там вам могут встретиться всякие ужасные фигуры, цель которых – вас напугать. Что делать?

Реплики. Не бояться.

Сюй Минтан. Не бояться? Что вы учили?

Реплика. Гунфу.

Сюй Минтан. Да, попробуйте свое гунфу. Даже сидя здесь, вы можете использовать духовное гунфу и биться с какими-то существами.

Вопрос. Это не является проявлением агрессии?

Сюй Минтан. Ваше тело сидит, но вы чувствуете, что вы бьетесь с кем-то другим. Ваше физическое тело может при этом начать двигаться. Когда вы пойдете в горы, в первую или вторую ночь вы обязательно встретите эти ужасные, пугающие существа. Они вас пугают, но обычно не могут причинить вам вреда. Например, когда я первый раз занимался в этих горах, дух горы вышел и дрался со мной.

Вопрос. А с ними обязательно драться?

Сюй Минтан. После того, как подеретесь, можете становиться друзьями. До того, как подерутся с вами, они не знают, кто вы такой, откуда вы пришли, достаточно ли вы значимая персона, чтобы с вами дружить. Многие из вас просто хотят проверить свое гунфу, они знают, кто вы такие, поэтому им неинтересно. А вы не знаете, поэтому у вас будет чувствовать страх. Например, я в Тибете чувствовал страх.

Вопрос. Почему?

Сюй Минтан. Потому что ужасно. (Смех) Очень страшно. В Тибете мы были в монастыре Самье. У нас было совместное чаепитие, и в это время кто-то засунул свой большой язык через окно. Были также видны два глаза, и этот большой язык указывал на меня. Сначала я не поверил, подумал, может быть, это мое воображение. Во второй раз это существо решило, что на него не обращают внимания, и засунул в комнату гораздо большую часть языка. Потом я вышел из той комнаты и пошел в другую, где жили четыре наших товарища. Я сказал им: «Пойдемте наружу». Я сказал им: «Ты встань там, ты встань там, ты встань там и т.д. – по углам квадрата, а я встану в середине». Они не знали, что я собираюсь делать. Я использовал определенное гунфу – Чинху багуа. Это определенный способ, чтобы сформировать энергетическое поле, и это определенный способ, чтобы драться. Я был готов к битве. И потом к нам пришла ужасная фигура. Я стал показывать то гунфу, которое я знаю. И тогда она рассмеялась. Она просто хотела меня проверить. Эта хуфа в том монастыре. У каждого хуфа очень страшное лицо. Ну а дальше, когда вы подойдете к духовному развитию, вы будете сталкиваться с такими ситуациями. Вот почему мы учим Вселенское гунфу. Если вы почитаете истории жизни высоких мастеров, там обязательно есть описания таких драк со всякими духами, приведениями и прочим. Допустим, история про Сунь У-куна «Путешествие на запад» наполнена драками с различными привидениями, дьяволами, духами, тинами и другими плохими созданиями. Если вы не будете практиковать, то вы не столкнетесь с такой ситуацией.

Если вы будете жить обычной жизнью, вы будете болеть, состаритесь и умрете, переродитесь в этом мире или низшем, если у вас плохая карма, будете страдать. Вопрос. Не сможете попасть в высший мир.

Сюй Минтан. Наверх попасть тяжело. Поэтому мы говорим, что на небе много прекрасных строений, но никто не живет. А внизу нет домов, зато толпа народа.

Хорошо. Мы продолжим страдания от еды. Сегодня меня спросили: «Может быть, мы дадим им еду?» Но я сказал: «Нет». (Смех)

Саша раньше ел мясо. Сейчас ничего не ест девять дней и получил результат.

Вопрос. Какой результат?

Сюй Минтан. То, что ничего не кушал. (Смех) Похудел. Если вас дома спросят, сколько вы не ели, и вы им скажите, что 10 дней, вам не поверят.

Хорошо, теперь продолжим заниматься Бигушичи. Как мы знаем, Бигушичи – это способ достичь состояние паузы. Потеря веса при Бигушичи – это побочный результат, это не наша цель. А цель Бигушичи – это очистить свое тело, потом прийти к состоянию паузы. В таком состоянии это легче. Без паузы ваша душа не выйдет из тела. Во время паузы вы поймете больше, вы получите больше знаний.

Хорошо, примите произвольное положение. Просто расслабьтесь и почувствуйте свой пупок, почувствуйте волны вокруг пупка. Чувствуйте связь между вашим кишечником и окружающим миром через пупок.

Сюй Минтан. Добрый вечер! (Аплодисменты) Расслабьтесь, слушайте меня своим телом. Только у 50 % был шанс связаться с духовным учителем, приблизительно 50 %. Только у 50 % людей есть канал для того, чтобы связаться с духовным учителем.

Давайте определим, сколько народу. Если здесь вы действительно чувствовали сигналы сверху, действовали вопреки своей воле, своим мыслям, то поднимите руку. (Считает)

Всего пятьдесят человек из ста десяти – почти 50 %. Это вообще-то функция третьего глаза – если у вас есть канал, то видно, что из головы у человека торчит энергетическая трубка, антенна. Я закрыл глаза и увидел, что примерно у половины есть. Если у вас нет антенны, вы не можете напрямую получать духовное учение. Вы можете делать какие-то движения, то это дело вашего собственного ума. Я могу сам определить, на каком вы уровне, когда вы занимаетесь. Вы не можете меня обмануть. Вы говорите: «Мой духовный учитель говорил мне такое-то, сякое-то», – а я смотрю: «А где антенна?»

Сейчас мы продолжим развивать наш духовный канал. Мы будем развивать центральный канал, чжунмай. Встаньте, пожалуйста. Закройте глаза. Почувствуйте нижний дантянь, визуализируйте там шар. Чувствуйте шарик больше и меньше. Я буду помогать вам развивать ваш центральный канал. Теперь пусть шарик поднимается вверх до среднего дантяня. Идет вверх. Чувствуйте шар в среднем дантяне больше и меньше. Теперь пусть шарик поднимается к верхнему дантяню. Чувствуйте шар там больше и меньше. Теперь пусть шар идет в верх головы, в бангуа. Чувствуйте шар там больше и меньше.

Продолжайте идти дальше, до неба. Визуализируйте шар через трубу. Сейчас шар идет вниз до бангуа. Чувствуйте шар больше и меньше. Сейчас шар идет дальше до среднего дантяня. Чувствуйте шар в среднем дантяне. Сейчас шар продолжает идти дальше до нижнего дантяня. Садитесь, пожалуйста.

Сейчас дальше смотрите туда – от нижнего дантяня до неба. Закройте глаза, визуализируйте трубку и смотрите от нижнего дантяня до неба. Садитесь, пожалуйста.

Сюй Минтан. Доброе утро! (Аплодисменты) Суп будет. (Аплодисменты) Мы положим много хуанчи в этот суп, который особенно полезен для увеличения энергии. Это позволит вам повысить энергию и поможет душе выйти.

Реплики. А корни или ягоды хуанчи?

Сюй Минтан. Корни. Если вы не чувствуете потребности, не пейте. Если вы полны энергии, комфорт в теле, тогда не пейте. В особенности, если вы почувствовали, что ваше тело может воспринимать жидкость извне, тогда не надо начинать пить, потому что иначе вы прервете эту функцию.

Теперь мы знаем, что практика Чжун Юань Цигун может быть разделена на две части. Первую часть все могут выучить и все могут из этого что-то получить. Вы можете получить чувство энергии, вы можете получить способности к лечению, вы можете получить экстрасенсорные способности – третий глаз. Вы также можете получить намного больше силы и способностей. Но все это по-прежнему принадлежит к человеческим способностям. Если вы не будете дальше развиваться, то вы не сможете выпрыгнуть из круга перерождений. Это значит, что после смерти вы по-прежнему должны будете переродиться внутри этих шести миров. Даже если у вас хороший третий глаз и большие способности к лечению, все равно вам придется остаться внутри этого круговорота жизни. Вот почему для духовного развития это не является конечной точкой. Наша задача – стать хозяевами самим себе. По-китайски мы называем это джейто, что значит «свободный от жизни». Для этого вам надо приобрести способности, чтобы напрямую связываться с духовным учителем.

В первой части практики учитель напрямую говорит вам, что делать, какие результаты вы от этого получите. Во второй части учитель использует черный ящик для того, чтобы учить. Сначала учитель вам дает, а потом, когда он видит, что большая часть из вас это получила, он объясняет, что это такое. Поэтому мы и говорим «черный ящик», потому что не знаем, что происходит внутри.

Просто закройте глаза и идите. Однажды вы поймете, что такое «плод», что такое духовный результат. И когда вы получите этот результат, вы скажете: «Хорошо, теперь я выпрыгнул из этого круговорота перерождений». В чем разница между тем, когда мы выпрыгнули из круга перерождений, и когда не выпрыгнули? Прежде всего, у вас никогда не будет болезней, вы никогда не будете страдать от телесной слабости. Во-вторых, вас не нужно беспокоиться о смерти. Если вам захочется переродиться, вы это сделаете, если не захочется – вы можете продолжать жить дальше. Время сильно отличается: внутри круга шести миров может быть сто лет, а там – всего один день. Или можно сказать по-другому: в нижних мирах намного больше страданий, чем выше наверх, тем меньше и меньше страданий. И когда ваша душа действительно выйдет, когда вы будете путешествовать с учителем, вы поймете, что такое свобода, что такое освобождение, что такое осуществление всех желаний.

Вот почему мы должны развивать свой дух с помощью духовного учителя. Если только несколько человек это почувствовало, в это сложно поверить. Но сейчас мы уже знаем, что 50 % имеют такой опыт. Если вы это уже получили, чаще всего вы в это верите, потому что вы можете делать упражнение, но не знаете, откуда вы его узнали – никто вас ему не учил. А если у другого человека нет таких каналов и способностей, то он не поверит, потому что мы воспринимаем что-то своими собственными чувствами. Если мы этого не чувствовали, мы вряд ли поверим. Допустим, энергия. С третьим глазом вы можете ее увидеть, без третьего глаза вы можете ее почувствовать, но есть такие люди, которые не чувствуют. Когда мы проводим групповое обучение, больше 80 % людей не чувствуют энергии. Но после занятий больше 80 % наоборот могут чувствовать.

С третьим глазом не так все просто. Третий глаз требует большого количества энергии, и его сложнее натренировать, чем чувствительность рук. Есть другая проблема. Многие люди, получив такие экстрасенсорные способности, как третий глаз, перестают дальше развиваться, они просто используют свой третий глаз внутри этого мира. Поэтому когда они умирают, им снова приходится перерождаться. Вот почему иногда духовный учитель закрывает третий глаз, потому что у вас слишком большое эго или у вас очень сильные эгоистические желания. Потому что если у вас слишком большое эго и слишком много эгоистических желаний, то вы не будете развиваться, вы будете использовать свой третий

глаз для того, чтобы реализовывать свои эгоистические желания и выращивать свое эго. Поэтому буддистское и даосское учения много внимания уделяют тому, чтобы освободиться от эго. Если вы освободились от эго, то вы сможете больше отдавать, ваш дух сможет расти и тогда вы приобретете экстрасенсорные способности. Эти особые экстрасенсорные способности вы легко получите в том случае, если у вас нет никаких идей, как использовать их для самого себя. Если вы начинаете использовать их для себя, для того, чтобы делать деньги, то через какое-то время эти способности пропадают. У меня есть несколько друзей, у которых сначала был очень хороший третий глаз, а теперь они не могут видеть практически ничего, потому что они использовали свои способности только для того, чтобы делать деньги. Духовный учитель видит, что эти способности задерживают вас на этом месте, и поэтому он их закрывает, чтобы вам надо было думать, больше медитировать и заниматься. Это не значит, что вы не можете использовать свои способности для лечения или для помощи другим. Это значит, что не используйте свои экстрасенсорные способности для удовлетворения своих эгоистических интересов. Поэтому буддизм и даосизм уделяют много внимания развитию в человеке сострадания и доброты. Доброта и сострадание – это способ преодолеть ваши эгоистические желания.

Если вы работаете, руководствуясь состраданием и добротой, но в этом капиталистическом сообществе вы вынуждены думать о материальном благополучии и возвращать часть денег назад, то это возможно. Равно возможно, если вы в силу кармических зависимостей должны получить деньги от других людей, но используете их по большей части на цели сострадания и доброты, то ваше развитие продолжается. В целом эта Вселенная создана по такому закону: каждое создание должно помогать другим, и тогда оно получит помощь от других. Внутри этого жизненного круга мы помогаем другим и противостоим другим. Это значит, что вы должны принимать помощь от других и вы должны помогать другим. Если вы хотите только получать, но не отдаете, то вы выходите из сбалансированного состояния и вас постигнет неудача. Что случится, если вы только отдаете, а не берете? Точно так же вы потерпите неудачу, потому что вы не сможете этого сделать. Вы – просто одна клетка во Вселенной, но вы должны выполнять свою функцию.

Сейчас мы продолжим заниматься.

Вопрос. Можно вопрос? Духовные учителя обучают всех, кто практикует, или бывает так, что они отказывают в этом?

Сюй Минтан. Для духовных учителей мы все одинаковы, все мы имеем право на то, чтобы получить учение. Но возможность получения учения зависит от вашего уровня. Если ваш уровень слишком низок, вы его не сможете получить. Только когда вы готовы, духовный учитель будет вас учить.

Вопрос. Ученики с большими способностями, но с малым состраданием, могут ли они достичь бессмертия?

Сюй Минтан. Я уже говорил, что можно иметь много способностей, но по-прежнему остаться внутри круга перерождений. Наличие способностей и возможность выйти из круга перерождений – это разные вещи. Для того, чтобы выйти из круга перерождений, прежде всего, вам нужен духовный учитель, который научит вас, что делать. Поэтому мы говорим, что у нас как у вечных студентов есть два учителя: один – учитель гунфу, другой – учитель знания, который учит вас знанию о Вселенной. Когда у вас высокое гунфу и достаточно знаний о законах Вселенной, вы сможете понять, как вам уменьшить свою негативную карму и увеличить позитивную. Когда вы избавитесь от негативной кармы, а позитивную увеличите, у вас будет возможность выпрыгнуть из круга перерождений. Еще вопросы?

Вопрос. Я знаю многих практикующих, у которых много способностей, но мало сострадания и доброты, могут ли они достичь бессмертия?

Сюй Минтан. Нет. Если у них нет сострадания и доброты, значит, они не понимают законов Вселенной, они не знают, как им выйти из круга перерождений. В нашей обыденной жизни мы можем увидеть подобные примеры. Допустим, какая-то душа вселяется в человеческое тело и после этого человек приобретает способности к лечению. Это не его способности, а способности этой вселившейся души. Этой душе не нужны деньги, не нужна еда, зачем она занимается лечением? Таким путем она увеличивает свою позитивную карму. Когда эта душа вырастит свою позитивную карму, она сможет получить помощь от духовного учителя и выпрыгнуть из круга.

Еще вопросы?

Вопрос. Как узнать, что она в тебя вселилась?

Сюй Минтан. Когда душа уходит, вы не можете лечить. А когда вы входите в состояние, подобное состоянию транса, вы можете лечить. Если спросить вас в этом состоянии, кто вы есть, душа назовет свое имя, которое отлично от вашего настоящего имени. Может быть, это будет имя какого-то известного доктора, допустим, Хуато. Или бывает такое, что душа называется себя Королем Драконом или просто именем давно умершего человека.

Вопрос. Может ли Мастер еще раз сказать, что означает медитировать правильно?

Сюй Минтан. Правильная медитация означает, что вы делаете правильное гунфу.

Реплики. Понятно. (Смех) Стало еще больше понятно.

Вопрос. А духовные учителя, они все когда-то были людьми или нет?

Сюй Минтан. Большинство – нет. Но те духовные учителя, которые собираются вас учить, те чаще всего пришли из мира людей, поэтому они знают, кто мы такие и что нам нужно. Более высокие существа, как правило, руководят этой Вселенной, а не учат. Духовный учитель – это учитель. В высшем мире есть учителя, менеджеры, служащие, адвокаты, президент. Как человеческие существа, мы выражаем уважение нашим духовным учителям, потому что они – непосредственно те, кто нас учит. Это их миссия – нас учить, миссия других – делать что-то другое.

Не помню, кто мне говорил, что у Яма тоже есть метод медитации, Яма-йога.

Реплика. Понятие йоги настолько широкое, что нельзя сказать, что это Яма дал. Шива тоже практикует йогу.

Реплика. Какие у вас знакомые, ребята, прямо диву даешься! (Смех)

Сюй Минтан. Много духовных учителей в разных странах, они предстают в разных обликах. Точно так же, как Луна на небе видна из разных мест на Земле по-разному.

Вопрос. Десять лет назад, когда я первый раз была в Китае, мы с вами ходили в какой-то институт по исследованию особых способностей. Там был человек, который занимал должность замдиректора, у него до этого были способности проходить сквозь стену. Но когда он захотел снять фильм по то, как он проходит сквозь стены, эти способности у него исчезли. После этого он куда-то делся. Слышали ли вы, что сейчас с этим человеком? И связаны ли эти проблемы с тем, о чем вы говорили?

Сюй Минтан. Я не могу в точности сказать о его целях, но на тот момент, если бы он это сделал, то стал бы самым известным человеком. Цель – это шоу, видимо поэтому духовный учитель и не оказал ему помощи или кто-то остановил его способности. Есть такая разновидность гунфу, когда вы сможете ходить под землей или проходить сквозь стены. Но есть и другая разновидность гунфу – вы можете изменить стену. Например, вы идете сквозь стену, а вам на пути ставят металлическую преграду. На любое гунфу есть другое гунфу. Никакое гунфу не является наивысшим. Когда вы смотрели «Путешествие на запад», наверное, вы это уже поняли. Допустим, Сунь У-кун имеет такое мощное гунфу, что может побить практически любого на небе, но не смог победить маленького мальчика.

Хорошо. Давайте помедитируем.

Нужен перерыв 10 минут. Кому-то нужно в туалет, хотя если не пить и не кушать, то и в туалет уже не нужно. (Смех)

Сюй Минтан. Слушайте меня своим телом. Многие из вас достигли границы, за которой начинается состояние паузы. На самом деле, бывает, что ваше сердце и дыхание останавливаются. И вы, действительно, это чувствуете. Но почему ваша душа не выходит? Реплика. Никто не помогает.

Реплика. Она, может быть, и хочет...

Сюй Минтан. Потому, что вы не забыли о себе. У вас бывает такое ощущение: «О, сейчас моя душа выйдет из тела». И ваше сознание, ваш ум опять начинают работать. Ваше сознание возвращается, удерживая душу внутри тела. Вот почему в восьми принципах Чжун Юань Цигун мы говорим: «Практикуйте своим умом. Не думайте о результате». Если вы думаете о том, что ваша душа выйдет, значит, она не выйдет. По-китайски мы обычно говорим: «Когда ваш ум и сердце подобны огню, превратившимся в пламя, это значит, что когда в вашем сердце не останется мысли – одна только зола, тогда ваша душа выйдет из тела. Когда ваш ум умрет, тогда душа выйдет.

Вот почему при выполнении любого упражнения просто продолжайте, не думая о результате. Не думайте о том, выйдет ли ваша душа из тела или нет. Просто делайте, не думая о результате. Если будете думать о результате, вы его не получите. Если не будете – получите.

Точно так же и с «третьим» глазом: если вы думаете о «третьем» глазе, вы его не получите. Если вы думаете о «третьем» глазе, значит, ваш ум работает. Когда «третий» глаз начинает работать, ум должен остановиться. Как мы знаем, когда мы думаем, активна передняя часть мозга. Когда мы визуализируем, когда мы спокойны, работает задняя часть мозга. Мы должны развивать наше бессознательное, заднюю часть мозга, а не переднюю. Можно сказать, что на высоком уровне практики мы развиваемся больше не в сторону логического мышления, а в сторону образного мышления. В некоторых случаях знание может быть препятствием на пути нашей практики. Традиционный способ практики: вы делаете, а потом можете рассказать мне свой опыт. Я скажу вам: «Да, правильно». Потом вы снова делаете. Потом я снова говорю вам: «Да, правильно». Я не говорю заранее, что будет. Поэтому, в этой области лучше индивидуальное обучение. Я говорю – вы практикуете. Вы не должны знать друг друга, потому что знание может послужить препятствием. Не делитесь друг с другом своим опытом. Вы получили опыт, вы рассказали друг другу. Но для другого человека, который не получил такой опыт, это знание может послужить препятствием. Вот почему в старых книгах сказано: «Шесть ушей не разговаривают». Это значит, три человека не разговаривают.

У вас большой опыт, вы читали книги, вы можете рассказать студентам меньшего уровня, как практиковать. И когда у них будет свой опыт, сказать: «Да, это правильно». Не рассказывайте им свой опыт.

Теперь мы продолжим заниматься мантрой «Я-и-ма-сдесе-хун». Сядьте. Не надо лежать. Расслабьтесь и читайте мантру.

Сюй Минтан. Слушайте меня своим телом. Существует очень много методов для духовного развития, для развития энергетики, для улучшения здоровья. Если мы будем просто учить, как это делать, каждый сможет. Этот метод обучения достаточно простой: вы читаете книгу, понимаете метод, пробуете его, потом учите других. Практически 90% людей в мире являются такого рода учителями. Они читают книги древних мастеров, потом соединяют с собственным опытом, потом учат других. Такой способ обучать относится к обучению знанием. При таком обучении, если у вас большие знания, если вы можете хорошо разговаривать, если у вас большой опыт, если вы можете себя преподнести, то вы будете хорошим преподавателем. Иногда вы учите большое количество студентов, и некоторые из них получают хороший результат.

В дальнейшем, для духовного развития, для более высоких практик, такой метод обучения не подходит, потому что более высокий метод обучения – это не обучение знаниям. Это обучение основано на способностях увидеть уровень студента, увидеть его ошибки и их исправить. Поэтому, более высокие практики, даже в китайском, не называются практикой. Они называются исправлением – исправлением поведения, ума.

Первый уровень мы по-китайски можем называть «Лиан» – практика. Или, другими словами, практиковать Лиан Цигун – это значит учиться практике. Зарядка – это тоже практика. Когда речь идет о духовном развитии, мы не говорим «лиан», мы говорим «сю». Сю – это значит, исправлять вашу практику, ваши ошибки. Вам самому трудно исправлять себя, поэтому вам необходим просветленный или очень опытный учитель, чтобы исправлять вашу практику. Если учитель достаточно хорош, то мы называем это «сюлиан». Это значит, учитель исправляет ваши ошибки и позволяем вам заниматься. Если у этого учителя нет чувствительности, то он не сможет исправить ваши ошибки. Под чувствительностью подразумеваются не обычные органы чувств, а экстрасенсорные чувства, такие как «третий» глаз, «третье» ухо, «второе» сердце.

В китайском языке для разных уровней «третьего» глаза есть разные названия: небесное око, око мудрости, око Дхармы, око Будды, когда вы можете, смотря, сразу исправлять. Если учитель не обладает такими способностями, то он может учить вас, но не может исправлять вас, потому что он не видит проблему. У учителя высокого уровня должен быть опыт получения результата, опыт самостоятельных путешествий и т.д. Иначе сказать, у учителя должны быть достаточные способности для того, чтобы выпрыгнуть из круга при рождении. По-китайски мы говорим, что учитель просветленный, он уже получил просветление.

Это – базовые навыки, которыми должен обладать учитель, чтобы научить своих студентов духовному развитию. Просто для обучения методу существует тысячи и тысячи учителей, существует много книг и тысячи методов. В буддизме мы говорим, что есть 84 тысячи методов. В даосизме считается, что есть 1600 ворот. И ворота – это не значит методы. Это значит, что вы можете пойти через эти ворота или через те.

Отсюда мы можем сделать вывод: если вы изучаете только методы, то вы можете потратить всю жизнь и все равно не понять всех методов. Поэтому, можно сказать, что надо практиковать, выстраивая одну линию, и быть уверенным, что на этой линии есть учитель, который, действительно, обладает большими способностями, и можно сказать, что он просветленный. Касательно других методов, вы должны обладать достаточным знанием и опытом, и вы будете их понимать.

На первой ступени мы говорим, что есть четыре фактора успеха. Первый фактор – это учитель. Он соединен вместе с методом. Мы говорим «фа» – это метод или система. Это значит, что, прежде всего, у вас должен быть правильный и хороший учитель. И этот С учитель знает одну настоящую систему.

учитель и мастер – разные вещи. Есть много мастеров, которые обладают большими экстрасенсорными способностями, но они не имеют способности учить или у них нет такой миссии – учить. У всех разные миссии. Невозможно, чтобы каждый стал учителем. Точно так же невозможно, чтобы каждый стал целителем.

Настоящая система – это такая система, которая позволяет вам при рождении выпрыгнуть из круговорота в более высокий мир. Следующий фактор: во время вашей практики у вас должен быть партнер. Вы знаете, что во время паузы кто-то должен о вас заботиться.

Третий фактор – это богатство. Особенности нашего коммерческого общества – вы не сможете путешествовать, останавливаться в отелях, вы не сможете есть, не сможете спокойно заниматься, не работая при этом для зарабатывания денег. Даже если вы станете монахом или даосом, чтобы оставаться в каком-то монастыре или институте, вам потребуется работать. Вы не сможете только практиковать. Без денег это невозможно.

Если обратиться к истории, то величайшие мастера происходили из очень богатых семей. Или они были бизнесменами, а потом изменили свой род занятий. Конечно, не все.

Например, основатель буддизма Шакьямуни родился в императорской семье. Если мы вспомним Уданские горы и мастера Дженву, он родился в императорской семье, пусть маленькой, но все равно императорской.

Конечно, есть много других мастеров, которые не были настолько богатыми. Но когда они уходили из семьи, у них были достаточные способности для того, чтобы позаботиться о себе. Если у вас есть достаточные способности, вам уже не нужны деньги. Вы хотите – и у вас это есть.

Если обратиться к китайской истории, то про цигун есть кино, и вы видели в Пекине монастырь. Цигун – маленький и стоит. У него нет места, но он стоит под потолком. Он находится на потолочной балке. Он родился без денег, но у него были способности. Возможны два варианта. Сначала у вас что-то есть, чтобы начать вашу жизнь. И потом, когда у вас уже есть способности, то вам ничего не надо. Вы можете сами о себе позаботиться и помогать другим. Если у вас нет способностей, то вам нужно много денег, чтобы путешествовать по миру. А если у вас есть способности – это просто. Вы приезжаете, помогаете людям, вам платят какие-то деньги, вы можете ехать дальше и т.д. В наше время все хотят заниматься, вне зависимости, богаты они или бедны. Сейчас не так, как в древние времена. В целом, общество гораздо более богатое, чем оно было раньше. Можно сказать, что сейчас в обществе каждый достаточно богат, чтобы заботиться о себе в течение нескольких месяцев или лет практики. А в древние времена, если вы один день не работаете, на следующий день вам нечего будет есть. В целом, все общество было бедным.

Если вы хотите стать профессионалом в этой области, заниматься и работать в этой области, вам надо обладать определенными способностями: либо лечение, либо обучение, либо психологическая помощь.

Последний пункт – это место, где заниматься. Для начинающих нужно определенное место, где заниматься. Если говорить о мастерах, то им надо путешествовать, чтобы в разных местах получать обучение. Вы можете заметить, что многие практикующие много путешествуют. Каждый следующий год они занимаются в новом месте. А если говорить о буддистских или даосских монахах, то у них есть такое правило: каждый год на две недели они выходят из монастыря или живут где-то в другом месте. Даосские монахи, бывает, перемещаются из одного монастыря в другой – живут там несколько месяцев, потом в другой – живут несколько месяцев. И так продолжают путешествовать. Сейчас у нас много преподавателей. Вы учите первой, второй, третьей ступени. Но все эти ступени принадлежат обучению знаний. Поэтому, для первых трех ступеней, если вы хорошо понимаете упражнение, вы можете учить, это не проблема. Одна проблема состоит в том, что у вас недостаточно опыта, недостаточно осведомленности для обучения. Вас пугают вопросы, вас пугают ответы на вопросы. Поэтому, если у вас недостаточно знаний, недостаточно широкий кругозор, то вы можете учить только прямым методом – рассказать, показать.

Т.И. Вы можете в объявлении четко указать диапазон того, чему вы можете обучать.

Сюй Минтан. Если вы точно знаете, чему вы обучаете, вы сможете стать хорошим учителем. Но вы никогда не сможете стать великим учителем, потому что великий Сюй Минтан должен обладать широким диапазоном знаний, поэтому мы всячески поощряем инструкторов, особенно первой ступени. Вы преподаете, вы приобретаете опыт, вы улучшаете свой метод преподавания. Обучать методу несложно, потому что если методу сложно обучить, он не просуществует долго.

Сейчас мы продолжим практиковать духовную коммуникацию. Мы продолжаем заниматься с трансцендентальной энергией. По-китайски мы это называем «Линчи». Эта энергия заходит в голову неподалеку от байхуэй, попадает в центр головы. Оттуда спускается вниз по спинному хребту. Этот канал мы называем каналом трансцендентальной энергии.

Линчи – это не только энергия. Она включает в себя духовную связь. Если у вас есть способности к духовной коммуникации, то духовная информация придет вместе с этой энергией. Поэтому, когда вы занимаетесь Чжун Гун, в этом месте вы можете чувствовать сильный электрический ток. Особенно, когда вы в каком-нибудь монастыре встречаете мастера, вы чувствуете как будто удар током.

Итак, мы продолжим заниматься этим каналом. Сядьте или встаньте. Не ложитесь.

Держите спину и шею прямыми. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Вы должны четко понимать разницу. Первый способ практики – с вашим умом, второй – без вашего ума. В первом случае вы должны использовать свой ум, вы должны знать, что вы будете делать и что вы хотите получить, когда вы будете заниматься, и будет результат. Во втором случае этого нет. Вы должны убрать все свои желания. Не думайте подобным образом: я хочу, чтобы у меня выходила душа, я хочу «третий» глаз, я хочу особые способности. Поэтому, Лао Цзы сказал: «Не имейте желаний, и тогда у вас будет все».

Учитель. Расслабьтесь. При практике мы физически должны открыть свой центральный канал и канал трансцендентальной энергии. Также мы должны открыть голову.

Мы знаем, что одна из целей практики – это позволить душе выходить. Этот результат достигается в состоянии паузы. Вы спокойны, спокойны, еще спокойней, потом – пауза.

Определенно, вы получите этот результат. Но вы не должны думать о том, что ваша душа будет делать, когда ваша душа выйдет из тела. И вы не должны думать, когда она выйдет. Никто не знает. Если вы будете об этом думать, то я вам скажу точно: душа не выйдет. Когда ваша душа выйдет из тела, вы сможете понять Вселенную совершенно в другом ракурсе.

Трансцендентальная энергия и канал трансцендентальной энергии позволяют вашей душе уходить очень далеко. Также через канал трансцендентальной энергии вы можете получать духовные знания. Но чтобы душа выходила, вы должны построить центральный канал, и нам надо открыть нашу голову. На данный момент около 50% из вас могут, в действительности, получать духовное обучение. Остальные 50%, может быть, находятся в замешательстве по поводу того, что они этого не получили.

Для духовных учителей мы всех одинаковы. Они не делают таким образом: тебя я учить буду, а тебя не буду. Но каждый из нас своеобразен. Духовное учение связано с вашей чувствительностью. Если ваш ум постоянно работает, мозг будет мешать информации проходить. Поэтому, информация не будет доходить до вашего тела. Оно не будет реагировать.

Мой опыт говорит о том, что как минимум 95% людей могут получать духовные знания непосредственно и очень быстро. Если на данный момент вы не получили духовного учения, расслабьтесь, просто продолжайте делать. Одни из вас практикуют больше 10 лет, а другие два или три года. Поэтому, уровень разный, и нельзя всех судить одинаково. Вы занимаетесь два, три или пять лет, и у вас ощущение, что у вас нет прогресса, нет изменений. Из-за этого, может быть, мы иногда оказываемся разочарованы и не хотим дальше практиковать.

Про духовное учение нельзя сказать, что каждый день вы получаете какой-то маленький кусочек нового. Оно развивается таким образом: несколько лет – никаких изменений, потом прыжок, потом еще несколько лет – никаких изменений, опять прыжок и т.д.

Подобно человеческим глазам – или они открыты, или они закрыты. Не бывает того, что каждый день вы можете видеть чуть-чуть лучше. Здесь по-другому: сначала вы видите черно-белое, потом вы видите цветное, потом вы можете видеть небо.

Когда вы занимаетесь, оставьте все в стороне. Потом, когда вы закончили, вы можете думать, почему вы делали это упражнение. Или вы можете начать думать о том, как использовать полученные принципы в вашей повседневной жизни.

Итак, мы продолжим развивать верушку головы. Круг на верушке головы мы называем «Небесными вратами». Перед тем, как душа выйдет, вы можете почувствовать сильную головную боль в этом месте, и потом вы можете почувствовать, что она открывается, как бы ломается, и потом душа может выйти. Вы можете пощупать и обнаружить там щель. Если вы хорошо практикуете, щель становится шире и глубже. В этом месте оно становится мягче. Это будет меняться. Энергия поможет нам изменить это место. Если у вас повышенное кровяное давление, вы должны немного позаниматься здесь, а потом опустить ваш ум в нижний дантянь, потом опять немного позаниматься с верушкой головы, потом опять опустить.

Любое положение тела подходит. Я положу шарик на верушку вашей головы. Этот шарик будет менять ваши кости. Расслабьтесь. Закройте глаза. Чувствуйте макушку. Сейчас я даю шарик на верушку головы. Теперь чувствуйте: шарик больше-меньше.

Учитель. Скоро мы закончим Бигушичи. Завтра – последний день. Конечно, если вы хотите, можете продолжать. Можете не есть полгода или несколько лет. Работать не надо. Сегодня мне задавали много вопросов: что я должен делать, чтобы лучше практиковать, что мне нужно для практики? Что нам нужно для практики?

Если вы не знаете цели, зачем вы практикуете? Я думаю, что большинство из вас знает цель, но иногда вы бываете разочарованы из-за того, что не можете получить за раз то, что хотите. Это не всегда приятно. Мы знаем свою цель, мы пытаемся, прилагаем усилия, но не получаем. Иногда это разочаровывает.

Сейчас мы практикуем таким образом, как и раньше: тупо сидим и спокойно ждем. Не думайте, что вы должны практиковать. Не думайте и не визуализируйте ничего. Просто сидите и ждите. Давайте попробуем. Нет цели. Нет фиксированного положения. Сидите и ждите. Сидите и ждите.

Этот метод очень простой. Мне нет необходимости рассказывать про него. Но это воистину великий метод. Мой личный опыт состоит в том, что я пришел в состояние паузы именно посредством этого метода. Мой мастер не рассказывал мне, что делать, поэтому я каждый день приходил и с одиннадцати до часу сидел, ждал и думал, что же мне делать. Что делать? Сначала вы думаете, потом не думаете, потом приходите в особое состояние. Нет знаний – нет препятствий.

В Китае многие учителя используют этот метод. Не рассказывают, что делать. Просто говорят: «Сидите здесь и делайте». Только когда у вас появляется определенный опыт, вы спрашиваете у учителя, что это, и он вам объясняет.

Учитель. Слушайте меня телом. Как мы знаем, разные люди дают разные определения цигун, потому что у разных людей разное понимание и опыт. Они дают определение с точки зрения своего собственного восприятия. В Чжун Юань Цигун мы даем простое определение. Мы говорим, что Чжун Юань Цигун – это простая наука о жизни.

Если мы поразмышляем об этом определении, то мы будем немного смущены. Простая наука – действительно ли она простая? Она кажется очень простой. И кажется, что практика очень простая. Но она очень содержательна, в ней много всего. Практика и медитация – это только одна часть.

В нашей жизни нам необходимо исследовать много всего. Только для улучшения своего здоровья нам необходимо выполнять очень много всякой работы. Но то, что мы делаем здесь, отличается от обычных научных исследований. Здесь нам нужно объединить воедино то, что касается физического тела, энергии и духа.

Я всегда говорил, что с точки зрения терапии мыслеобразами (и вы это уже понимаете), для улучшения качества собственной жизни нам нужно принимать в расчет три фактора: физическую часть (т.е., физическое тело, материальную часть), духовную часть и энергетическую часть. Я уверен, что если мы будем использовать только материальную

часть, скажем, какие-то медикаменты, чтобы лечить болезни, то мы не сможем решить все эти проблемы.

Если вы любите цигун и относитесь к практикующим цигун, то не думайте, что, используя только энергию, вы сможете вылечить все болезни. Убедитесь в том, что у вас четкое понимание. При некоторых заболеваниях вам нужно отправить пациента к врачу. Не используйте для лечения свою энергию. При некоторых болезнях, если вы будете использовать энергию для лечения, то, возможно, пациент умрет. Вы его не вылечите. Например, при таких заболеваниях как инсульты, инфаркты или отравления. В этих случаях вам нужно использовать дополнительную медицинскую помощь (кислород, очистку крови).

Я знаю, что многие из вас занимаются целительской работой. Если вы хотите работать целителем профессионально, то вам нужно работать либо совместно с врачом, либо иметь достаточно высокий уровень знаний в области медицины. У нас есть собственный опыт в лечении тех или иных заболеваний, и есть ряд преимуществ. Но мы также должны четко отдавать себе отчет в том, в каких направлениях лечения мы слабы.

В области лечения и оздоровления нам всегда нужно развивать свои способности. Очень многие методы, которые мы могли хорошо использовать в древние времена, сейчас не срабатывают. Очень многие медикаменты, которые мы могли эффективно использовать лет 20 назад, сейчас не дают эффекта. Почему? Потому, что все меняется.

Как вы знаете, вирус гриппа постоянно меняется. Ученые обнаружили, что каждый раз он другой. Все время появляются новые заболевания. Вот почему, если вы будете работать в качестве врачей или целителей, вы должны будете постоянно повышать свой уровень и делать это на протяжении всей своей жизни. Даже если у вас очень хорошо работает «третий» глаз, то вы обнаружите, что очень многие заболевания вы встречаете впервые. Когда ваши способности будут увеличиваться, у вас будет гораздо больше пациентов. И вы увидите, что многим из них вы не сможете помочь. Поэтому, если смотреть только на ту часть, которая связана с улучшением здоровья, с лечением, то нам нужно выполнять большую исследовательскую работу в процессе медитации. Поэтому, простая наука о жизни, похоже, не так уж и проста.

Почему мы назвали Чжун Юань Цигун простым? Потому, что методы, которые мы используем для обучения, которые вам нужно выучить, просты, но то, что нам нужно с их помощью делать – это очень сложная жизнь. Если вы хотите развиваться в направлении целительства, то вы должны очень хорошо понимать все, что касается жизни человека, других видов жизни и взаимоотношений между этими видами жизни, а также между живым и неживым. Это все очень сложно.

Когда мы говорим о том, что цигун – это простая наука о жизни, то мы подразумеваем, что мы будем развивать и улучшать качество своей жизни. Сейчас мы уже понимаем, что означают уровни жизни. Когда мы говорим о жизни, то теперь мы уже понимаем не только нашу жизнь здесь и сейчас, но и жизнь после того, как наше физическое тело перестает существовать. Мы также понимаем, что наша жизнь связана не только с этим миром. Она также может быть связана и с другими мирами.

Одна из наших целей – узнать, что будет представлять из себя наша следующая жизнь. Мы не хотим ждать, пока умрем. Мы хотим узнать, где мы окажемся, до того, как умрем. Ради этой цели нам, конечно, нужно медитировать, приходиться в состояние тишины и много раз входить в состояние паузы. После многократного достижения состояния паузы, мы сможем понять, что такое иньшень, юаньшень и яншень.

В фильме вы видели: Синюкун находится в каком-то месте, а его душа выходит. Потом его учитель пытался обратиться к нему. Ответа не было. Он тряс его, но Синюкун не реагировал. Это – реальность. Когда душа выходит из тела, то тело никак не реагирует. Если выходит сознание, то тело откликается, у него есть реакция. Когда выходит ваша душа, то вы ощущаете себя там, и вы понимаете, что вы – это не физическое тело, а то, что вышло.

Еще мы говорим, что цигун – это простая наука о жизни, потому что мы хотим развивать свою жизнь, потому что в жизни нам нужны знания, мудрость, способности. В Чжун Юань Цигун у нас есть специальная часть, которая позволяет передавать знания и получать способности. Позже вы поймете, почему во многих религиях есть существа, у которых много лиц, глаз и рук. И вы поймете, почему у Гуанинь, которая является самым добрым и сострадательным богом, такие могущественные способности. И как в том фильме, одни лишь слова при обучении очень часто не срабатывают. Во многих случаях нужно использовать силу. Это значит, что если вы добры, людям это нравится, если вы сострадательны, люди это тоже любят. Но если у вас нет достаточной силы, то вы не можете реализовать свое сострадание и теплоту. Если у вас нет силы, то даже если у вас доброе сердце и много сострадания, вы не можете это реализовать – у вас нет к этому способности.

Вот почему нам нужно развивать три части. Нам нужно понять Дао для развития своего духа. Нам нужно понять законы Вселенной.

Второе: нам нужно развивать свой ум и Де, т.е., свой духовный уровень – такие качества как любовь, доброту и сострадание. Мы должны помогать другим, понимать других.

Еще вам нужно обладать силой, поэтому здесь вы получаете возможность обучаться не только обычному (человеческому), но и духовному Гунфу, а также другим умениям для защиты и борьбы с оборотнями и другими плохими сущностями.

Вам также нужна мудрость и знания. Если, например, вы работаете целителем, и у вас доброе сердце и сострадание, то вы хотите помочь другим. Но вместо помощи вы можете причинять им вред и просто убивать их своим лечением. Поэтому, нам нужно развивать свою мудрость и приобрести большое количество знаний. Таким образом, простая наука не так проста.

Все, что мы делаем в этом мире, предназначено для нашей жизни. Вы ходите на работу или учитесь тоже для своей нынешней жизни. Приобретение семьи, занятия бизнесом, работа, друзья – это тоже для сегодняшней жизни. Будучи людьми, мы нуждаемся в материальной и духовной части. У каждого есть желания и потребности получать и оказывать помощь.

Во время нашего летнего ретрита я забыл об одном из видов жизни. Я кое-что забыл.

Сейчас представитель другого вида жизни пришел ко мне и пытается кое-что мне пояснить. Сейчас еще один вид жизни дал мне некоторые знания. Мы говорили о разных уровнях жизни. Мы выстраивали такую цепочку: бессмертные, человек, потом более низкие уровни жизни – животные, бактерии, вирусы, растения и т.д. Еще мы говорили о грабах как об одном из видов жизни.

Сейчас мне сказали, что есть также жизнь в виде вещества, в виде субстанции – материальная жизнь. Мы не думаем и не верим в то, что материя может быть жизнью. Мы понимаем и верим в то, что деревья, растения, цветы – это жизнь. Но почему просто вещество – это жизнь?

Жизнь в виде вещества пришла ко мне и показала, что она может делать. Поскольку мы говорили о том, что это простая наука о жизни, то простая жизнь, жизнь субстанции тоже пришла.

Вещество имеет определенное положение среди живого. Оно говорит о том, что их функция, задача – построить станцию связи, общения между различными видами живого. Жизнь субстанции имеет определенную функцию в мире живого. Это – станция, некая ячейка, некое образование, которое занимается изменением связи между живым.

Реплика. Вроде коммутатора.

Учитель. Мы говорили об общении, о том, что между различными видами жизни возможна связь. Без субстанции в качестве жизни вы не можете устанавливать связи и общаться. Это – огромный пласт знаний. Я никогда об этом раньше не думал. Мы общаемся. Между нами другой вид жизни, который это делает, который реализует наши

желания и способствует общению. Телефон, телевизор – это то, что мы создали. А речь идет о том, что существует естественно, а не рукотворно.

Во Вселенной существует вид жизни, который мы можем назвать живой субстанцией. Она передает или преобразует информацию от одного вида жизни к другому, от одной планеты – к другой, от одной субстанции – к другой. Она функционирует как, например, телевизионная станция, которая принимает и передает (излучает) информацию. Но эта субстанция естественна. Она получает сигналы от нашего мозга и сердца и отправляет их дальше.

Ученые обнаружили некоторые вещества, которые относятся к живым. Например, кристалл. Некоторые исследователи обнаружили, что вода сама является жизнью. Это значит, что каждая планета является жизнью. Земля – это жизнь.

Вопрос. А то, что имеется в виду под живой субстанцией – это как океан, который хранит информацию о происходившем вокруг?

Учитель. Это может быть один из видов жизни живой субстанции. Но то, что мне показали – это нечто иное. Миссия этой жизни – передача ума. Если у вас появилась какая-то идея, то в другом месте ее могут получить, потому что есть субстанция, которая ее передает. Может быть, у нее есть и другие функции.

Когда мы говорили о разных видах жизни, я сказал, что существует большее количество видов жизней. Мы просто их не коснулись. И вот сегодня один из таких видов жизни пришел. Это значит, что мы должны понять субстанцию на новом уровне. Субстанция – это жизнь.

Т.И. А что тогда нежизнь?

Учитель. Все – жизнь.

Реплика. Я про это знала. Есть эффект «сотой обезьяны». Смысл в том, что на одном острове в Австралии (или в Японии) жили обезьяны. Одна из этих обезьян научилась мыть корни перед тем, как их есть. И тут же молодые обезьяны посмотрели и начали повторять. Через некоторое время все эти обезьяны ели мытые корни. Им понравилось. Через некоторое время все обезьяны на всех островах также начали есть корни после мытья. И это известно в мире как эффект «сотой обезьяны». Не обязательно сотой, но нужно запомнить. И точно так же открытие происходит не в одном месте, а, как правило, в нескольких местах земного шара.

Учитель. Да, но мы можем при этом думать, что какой-то дух передает эти знания. Но сегодня мы поняли, что существует такая материальная жизнь, которая автоматически передает информацию и знания. Когда вы смотрите на нее, она не выглядит как живая. Но она говорит о том, что она – жизнь.

Реплика. Есть такое понятие как «универсальное информационное поле Вселенной»...

Т.И. Которое пошло от Вернадского? От ноосферы и т.д.?

Реплика. Это – умозрительная конструкция.

Реплика. В западной традиции есть понятие пятого элемента. Это – эфир. Существует четыре стихии: огонь, воздух, вода и земля. И существует пятый элемент – эфир. И он не употребляется только потому, что является связующим звеном между всеми остальными. Это сейчас он имеет упрощенное научное название, а раньше это было более широкое понятие. Поэтому, считается, что астрология работает на этом. Это – связь между всеми существами посредством эфира. Есть бог Меркурий. Он – хранитель эфира.

Учитель. Если это – правда, а не сон или иллюзия, то то, о чем думает любой человек, может стать достоянием всех. Эта живая субстанция автоматически воспринимает то, что вы думаете, и автоматически пересылает это каждому живому существу. Поэтому, надо думать только о хорошем.

Реплика. Если она, действительно, пересылает все мысли, то ничего нельзя понять.

Столько людей думает – шум получается.

Учитель. Вы не можете все получить. Когда у вас будет «третий» глаз и «третье» ухо, вы будете больше получать.

Реплика. Меркурий – это бог-обман.

Реплика. Может быть, поэтому и говорят, что мысль материальна, потому что эта мысль реализуется на событийном материальном уровне.

Учитель. Верите ли вы в то, что, если мы заберем поле Бигушичи назад, то каждый человек почувствует голод?

Т.И. По-моему, мы и так чувствуем голод.

Реплика. Верим.

Учитель. Даже те люди, которые не практикуют Бигушичи, сегодня начали чувствовать голод. Раньше они голода не чувствовали. Имеются в виду посторонние люди, не из нашей группы.

Завтра вечером будет хорошо работаться. Соберем всех голодных.

Теперь снова слушайте меня телом. Этим утром у нас, действительно, была очень мощная энергия. Вот почему мы так долго практиковали. Мы можем сказать, что мы сейчас полностью понимаем различные классы жизни. Конечно, мы можем думать о разных уровнях этой жизни, но мы должны в целом принимать в расчет все виды жизни. Для того, чтобы развивать свой дух и свою жизнь, нужно понимать все виды жизни.

Практика Чжэнгун – это путь, с помощью которого можно понимать Вселенную, потому что этим путем вы можете получать послания и информацию. Позже, когда все ваши каналы начнут работать полностью, вам не нужно будет специально заниматься практикой Чжэнгун. Вы в любой момент сможете получать эти послания или информацию.

Что вы думаете о материи или субстанции? Что мы понимаем под субстанцией? Стол, здание, кусочек мела – все это принадлежит к вариантам субстанции. Если мы не можем видеть что-то обычным зрением, то является ли это субстанцией? Пример.

Реплика. Воздух.

Реплика. Туман.

Реплика. Электромагнитное поле.

Реплика. Излучение.

Учитель. Среди вас многие получили подарки в Удане или в Шаолине. Например, такие, как меч. Как вы думаете, это принадлежит к категории субстанции или нет? Поднимите руки, кто точно знает, что получил подарок.

Иногда вы что-то получаете. Это не такая вещь, как, например, меч. Это нечто, что показывает вам ваш уровень практики. В Чжун Юань Цигун, если вы хорошо практикуете, вы можете получить, например, шапку. Кто получил? Это хорошо.

Почему я задаю этот вопрос? Мы говорим о живой субстанции и о жизни субстанции. Что такое субстанция? Субстанция – это то, что вы можете видеть в другом мире, а в этом мире не можете.

Когда я отвечал на ваши личные вопросы, то ко мне подходил психолог Михаил, который практикует 8 лет, и просил, чтобы я дал ему некоторые рекомендации. Психолог, доктор наук, профессор. Он был в первой группе личных учеников в Москве. Я посмотрел и сказал, что он, действительно, очень хорошо практикует, его тело очень чистое внутри. Я сказал, что он получил шапку. Я это видел. Это – правда или нет? Кто это может доказать? Может быть, вы не можете этого доказать, но он сам может это доказать. Он сказал, что он это почувствовал, что он получил это в Удане.

Это – метод, которым ученики подтверждают результаты учителя. Он подтвердил свой собственный результат. Когда он пришел ко мне, я сказал, что он получил шапку. Может быть, он и раньше это чувствовал, но не был уверен в том, что она, действительно, у него есть. Он услышал это еще и с моих слов.

Вот почему ученикам нужен реальный учитель высокого уровня, который подтвердит их собственные результаты. Но что делать, если у вас нет живого учителя? В этом случае, вы

иногда сами можете доказать то, что написано в книге учителя. В этом случае вы можете сказать другим о том, что то, что написано в этой книге, правильно, потому что вы получили тот же самый результат. И кроме того, некоторые из слушателей чувствовали, как их душа выходила наружу.

Получить такой результат здесь не так легко. Обычно такое происходит, когда вы находитесь где-то в одиночестве или попадаете в какую-то специфическую обстановку. Ваша душа может выйти тогда, когда вы не обращаете внимания на свою практику. Ваша душа не выйдет, если вы практикуете для того, чтобы она вышла. Это просто как подготовка. Это как-то, что мы здесь практиковали: открытие «Небесных ворот», центрального канала или работа с каналом трансцендентальной энергии. Мы все это делали для того, чтобы подготовить вас к выходу души. После такой практики, в какой-то из дней, когда вы почувствуете усталость и захотите просто отдохнуть или расслабиться и не будете думать ни о какой практике, ваша душа и может выйти. Может быть, слишком много знаний.

Для того, чтобы душа вышла, необходимо Бигушичи, потому что, если вы практикуете Бигушичи, у вас нет необходимости часто посещать туалет. И тогда, если ваша душа выйдет на несколько часов, в вашем теле не возникнет проблем. Для того, чтобы выйти на несколько дней или недель, ваше тело должно быть очень чистым. Поэтому, мы говорим, что без Бигушичи у вас не может быть длительной паузы. Если на несколько минут, то вы можете это сделать и без Бигушичи. Но уже для нескольких часов необходимо Бигушичи. Сейчас мы будем продолжать практику. Мы будем продолжать практиковать канал от нижнего дантяня через средний дантянь, через верхний дантянь, через точку Байхуэй вверх, в небо. Для этого упражнения спина должна быть выпрямлена. Расслабьтесь, закройте глаза. Просто визуализируйте трубу от нижнего дантяня к среднему, к верхнему, к Байхуэй и в небо. Если у вас этот канал создан, то вы сразу почувствуете давление на верхушке головы.

Завтра утром будет два вида супа. Первый – из зеленых бобов или чечевицы для того, чтобы вычистить токсины из ваших внутренних органов. Поэтому, если во время Бигушичи, у вас где-либо во внутренних органах, в костях, в коленях или еще где-то в теле были боли, то вам нужно будет выпить, по крайней мере, три пиалы этого супа. Второй суп – из красной чечевицы. Если во время Бигушичи вы испытывали ощущение холода или слабости, то тогда вам нужно принимать этот суп. Вы можете принимать и оба сразу. А те, кто будет завтра есть уже не первый раз, могут есть обычный завтрак. А на обед завтра у вас будет суп из черной курицы и легкие блюда. Вечером еда будет немного потяжелее, а уже послезавтра – обычная. Для вегетарианцев будет вегетарианский суп. Будет один или два стола.

Учитель. Слушайте меня телом. Во время Чжун Юань Цигун у нас есть мантры. Что такое мантра? Мантры обычно существуют двух видов. Первый тип мантр – мантры, которые имеют специальный тип произношения. И предполагается, что вы помогаете себе этой мантрой, т.е., например, мантра помогает развивать вашу собственную энергию в процессе ее чтения. Или вы используете какую-то мантру для того, чтобы лечить других, или для сражения. Эти мантры предназначены для того, чтобы вы реализовали какие-то свои функции. Иначе говоря, то, что вы думаете, вы можете реализовать с помощью этой мантры. Или произнося эту мантру, вы можете реализовывать значение этой мантры. Например, когда вы посещали монастырь в Удане, вы видели там двух защитников Ху и Ха. Это – их мантры. Например, один из них во время сражения произносил звук «Ху», и при этом излучал пучок света в тех, с кем он сражался. «Ха» – тоже мантра, которая реализовывала цель сражения.

Те мантры, которые мы учили в терапии мыслеобразами, также предназначены для того, чтобы вы реализовывали некий процесс, который вы себе представляете с помощью этой

мантры. Есть мантры, которые предназначены для того, чтобы привести свой ум в определенное состояние. Например, первой мантрой, которую я учил, была мантра, которая помогала прийти в состояние расслабления. Моя первая учительница, старая монахиня, которая научила меня первой мантре, говорила, чтобы я читал эту мантру вечером, когда буду практиковать, и я тогда приду в состояние расслабления и успокоения, и ничто плохое не сможет мне повредить. Т.е., никакие существа и т.д. Это – мантра, которая еще и защищала.

Еще есть часть мантр, смысл которых мы обычно не понимаем, потому что они произносятся не на языке людей. Обычно эти мантры приходят от духовных учителей. Как правило, не от учителей с человеческим обликом, а от духовных учителей из других миров. Этот тип мантр используется обычно для связи. Когда мы читаем такую мантру, то другие духовные сущности, получив эту мантру, могут реализовать функции, заложенные в этой мантре. Как правило, тот смысл и функции, которые заложены в этой мантры, вы сами выполнить не можете. Их могут выполнить только духовные учителя, проводники или какие-то другие духовные сущности.

Как правило, эти мантры преследуют вполне определенную цель. Они помогают вам более глубоко погрузиться в практику или выполнить какое-то действие. Но при этом, если вы встретитесь с кем-то, чей уровень выше вашего, то эта мантра для вас не сработает. Вот почему мы иногда говорим, что нет никакой мантры для чтения, потому что иногда вы начинаете читать какую-то мантру, и никакого результата не происходит. Вы начинаете читать вторую мантру – снова безрезультатно. Вы перебираете все мантры – результата нет. И вы не понимаете, почему сегодня ни одна из этих мантр не дает никакого эффекта. Это значит, что вы встретились с кем-то, чей уровень выше, чем ваш. Поэтому, духовный учитель будет слышать мантру того другого, чей уровень выше, а не вашу мантру.

В Чжун Юань Цигун у нас существуют обе части мантры. Мантра, которую мы открыли в этом году, принадлежит ко второй части мантры. Это – мантра связи. С помощью этой мантры вы информируете два мира – мир Яма и мир Будды. И потом вы получите помощь и энергию, чтобы из этого нижнего мира перейти в высший.

Т.И. Непонятно, если мы встретим кого-то более высокого уровня, то нашу мантру не услышат. Услышат мантру другого. Где мы встретим?

Учитель. Например, вы хотите попросить Дракона, т.е., вы будете читать специальную мантру с обращением к Дракону, чтобы он послал дождь. А кто-то другой, чей уровень выше, наоборот, считает, что дождь не нужен. Будет обращаться с мантрой к Дракону, чтобы дождя не было. Тогда, если уровень того другого существа выше, чем ваш, то Дракон услышит его мантру и будет реализовывать действия под его мантру, а не под вашу, потому что вы сами реализовать эту мантру не можете. У вас нет соответствующих функций. Вы должны просить кого-то, чтобы осуществилось действие в соответствии с этой мантрой.

Итак, кто же получит помощь? Помощь будет оказана в соответствии с вашим уровнем. Чей уровень выше, тот и получит помощь.

Хуфа обладает другими функциями. Хуфа – для ваших личных потребностей. Никакого отношения не имеет.

Существует несколько общих мантр, которые мы здесь не учим. Например, как поменять погоду, как сделать дождь, ветер, как сражаться с Дьяволом или с привидениями.

Когда мы читаем мантру и многократно повторяем ее, то мы, в результате, ее получаем. В каких-то особых ситуациях мы иногда только начинаем читать мантру, и мы ее получаем. Обычно мантру надо читать много-много раз. И только тогда, когда сигнал приобретет достаточно большую силу, он излучится, и будет направлен вверх при чтении этой мантры.

А сейчас мы снова будем практиковать мантру «Я-и-ма-сдесе-хун». Когда вы будете читать эту мантру, то постарайтесь услышать ваш собственный голос (естественно, читая

про себя) и постарайтесь ощутить все ваше тело и почувствовать связь между вашим телом и Вселенной. Читайте ее сидя, не ложитесь. При некоторых мантрах, особенно мантрах связи, нужно использовать сидение в позе лотоса. Вы должны, тем самым, проявить уважение к духовному учителю или каким-то другим духовным существам, потому что вы обращаетесь к ним за помощью.

А сейчас давайте начнем. Как мы уже один раз делали: одна рука должна быть обращена ладонью вниз, а вторая – ладонью вверх. Та рука, которая обращена ладонью вниз, указывает на связь с миром Яма. А рука, которая обращена вверх – с миром Буддой, с верхним миром. Поэтому, при чтении этой мантры нужно, чтобы одна рука была обращена ладонью вниз, а вторая – ладонью вверх. Причем, левая или правая – как вам удобно.

Вопрос. А можно ли делиться последней мантрой и теми, которые сам получаешь, со своими студентами?

Учитель. Последнюю мантру «Я-и-ма-сдесе-хун» система разрешила открыть для всех. Т.е., она публичная, общественная, для всех. Другие мантры, которые вы получаете сами. Вы должны, по крайней мере, доказать, что это, действительно, мантра, которую вы получили от учителя, а не производство вашего собственного ума. Поэтому, в каждой системе есть свой стандарт того, когда вы имеете право обучать.

В системе Чжун Юань Цигун только после того, как у вас откроется «третье» ухо, «третий» глаз и «второе» сердце, только после того, как ваша душа начнет выходить, и вы войдете внутрь этих духовных ворот, только после этого вы получаете право обучать этому духовному учению. С этого момента, когда все уже произойдет, совет учителей проинформирует вас о том, что вы имеете право проводить такое обучение. При этом он даст вам индивидуального Хуфа именно для этого обучения. Он будет помогать вам в этой деятельности. Точно так же, как в буддизме, для того, чтобы обучать уровень, вы должны стать мастером Дхармы. Т.е., вы не обязательно должны быть монахом. Вы должны достигнуть этого уровня. Тогда вы можете обучать буддизму.

Духовное обучение, обучение уровням, очень серьезное. И когда вы обучаете, то вы принимаете на себя очень большой риск, потому что если вы дадите неправильную информацию, то очень много людей при этом может сойти с ума. В китайской истории известно о двух больших мастерах, которые были посажены в тюрьму, потому что когда они преподавали, то много из их учеников сошло с ума. Поэтому, для духовного обучения у вас должна быть сила контролировать ситуацию. Вы должны иметь способность видеть уровень учеников. Кроме того, вы должны видеть и знать, какого рода духовный учитель помогает вам.

Вопрос. Большая ли разница между Даогун и Чжэнгун?

Учитель. Четвертый уровень получил название Даогун. Самое последнее упражнение четвертой ступени принадлежит Чжэнгун, что переводится «правильный метод». А вся пятая ступень называется Чжэнгун. Даогун – это подготовка к Чжэнгун, т.е., это упражнения, которые готовят к практике Чжэнгун. Для того, чтобы практиковать Чжэнгун, вы должны быть приготовлены, поэтому Даогун – это метод, которым вы готовите себя к Чжэнгун. Если у вас не получается практика Чжэнгун, вам нужно вернуться к практике Даогун, что представляет собой открытие каналов, «Большое дерево», «Пингвин». И после этого снова практиковать Чжэнгун.

Реплика. Во время практики, когда человек находится в состоянии паузы, учитель говорил, что у практикующего должен быть помощник, который должен ухаживать за телом. А есть ли какие-то рекомендации, как ухаживать за телом? Что нужно делать, если человек долго находится в состоянии паузы?

Учитель. Если вы будете готовы войти в длительное состояние паузы, то перед этим точно будет работать ваш «третий» глаз, «третье» ухо и «второе» сердце. Под длинной паузой

подразумевается несколько дней – три, семь дней. Поскольку будут уже работать «третий» глаз, «третье» ухо и «второе» сердце, то до вступления в состояние паузы вас проинформируют о том, что вы должны будете делать, где это будет происходить, и кто вам будет помогать. Кроме того, если это состояние паузы вам предстоит провести дома, то вас даже будут информировать, в какой позе вы должны лежать, и куда должна будет быть ориентирована ваша голова (по сторонам горизонта). Поэтому, вам не нужно беспокоиться. А если пауза меньше трех дней, то никаких проблем не возникнет. Вопрос. Что Вас заставило вернуться в нашу нормальную жизнь из состояния Бигушичи? Вы долго практиковали...

Учитель. Это не было моим решением. Полное, реальное, Бигушичи не зависит от вас и не зависит от вашего ума. Просто в один из моментов вы чувствуете, что не можете есть, и автоматически входите в состояние Бигушичи. Позже, после того, как вы много выучили из того, что вам нужно, вас информируют о том, что ваше Бигушичи закончилось. После этого вы начинаете чувствовать, что вы проголодались.

Саша. У меня не было такой автоматической потребности.

Учитель. То, что у нас было здесь, было низким уровнем Бигушичи. Только несколько дней – это низший уровень. Настоящий Бигушичи должен быть, по крайней мере, 100 дней. Используя энергию, заставить вас не есть очень долго невозможно. Эта потребность должна исходить из вас, из вашего собственного тела. Т.е., потребность не принимать пищу.

Вопрос. Мастер, а Вы долго были в состоянии паузы?

Учитель. 108 дней Бигушичи.

Вопрос. Нет, паузы.

Учитель. После 108 дней Бигушичи у меня была пауза только 7 дней. А сейчас мне нужно найти время для более длинной паузы.

Эта практика называется бигуан, т.е., я должен укрыться от людей и войти в состояние паузы на длительное время.

Бигуан переводится как «закрывать свою дверь», т.е., закрыть дверь от всех. Я не смог пока найти того монаха, который во времена Великой китайской революции практиковал этот метод в течение 6 лет. Он практиковал бигуан в пещере. Его душа вышла путешествовать по мирам. Когда она вернулась, и он вышел, он не обнаружил своего монастыря. Он начал спрашивать у людей, что случилось. Он отсутствовал очень короткое время и почему-то не может ничего узнать, а оказывается, прошло 6 лет. Тогда у него не было помощников.

Саша. Если есть время, мастер мог бы немножко рассказать про своего учителя. Как он занимался, чего он достиг, чем он сейчас занимается?

Учитель. Первый учитель – старая женщина – она ушла из этого мира. Вторым учителем был ее брат, который тоже ушел из этого мира. Третий тоже ушел после того, как я получил от него систему Чжун Юань.

Что касается уровня, у всех у них не было времени изменить свое физическое тело. Я в этом уверен, потому что они оставили свое физическое тело в этом мире. Тот, кого можно назвать последним учителем, обычно уводил меня на практику в горы, которые находятся недалеко отсюда, в провинции Хэнань. Я ходил практиковать, моя душа выходила, и мы туда отправлялись.

У моего учителя было официальное положение в более высоком мире. И он был руководителем чего-то в высшем мире. В то время он там имел официальное положение. Иметь где-то официальное положение в другом мире – это означает, что до того, как вы умрете, вы будете знать, где вы там будете прибывать. Мой учитель это знал, и он мне это показывал.

Я тоже знаю, где я буду. У меня тоже есть там официальная прописка. Иногда мы это называем «получить фрукт», т.е., определенное положение в другом, более высоком, мире, которое предназначено для последующих лет после ухода из этого мира.

Вопрос. А какой это уровень по счету?

Учитель. Это точно не в жизни. Это за пределами миров Яма. Вы выпрыгиваете при этом из миров Яма, из цикла перерождения. Мой учитель не забрал свое тело в тот мир, потому что это не так легко. Очень мало кто забирал с собой свое тело. Дамо забрал с собой свое тело. В горах Уданшань Джансянфэн забрал свое тело. Лао Цзы.

Вопрос. Ученик, который отрубил руку, забирал?

Учитель. Не знаю. Дамо забрал с собой тело. Дамо показал, продемонстрировал все это своим студентами. Он сказал, что умирает. И когда он умер, его ученики положили его во что-то вроде гроба. Потом прошло несколько дней, и кто-то сказал, что видел Дамо, и с Дамо разговаривали. Этот гроб открыли, а там была только одна туфля, а тела не было. Он сказал, что будет умирать.

Джансянфэн поступил точно так же. Такая же история касается и его. Он собрал своих учеников и сказал, что пришло его время уходить в другой мир. Его студенты приготовили громадный гроб. Положили туда его тело. Есть специальный способ запечатывания этого гроба. Они это сделали по китайскому обычаю. Через неделю после этого события несколько учеников пришло в Корелдан и сказали, что их учитель, Джансянфэн, сказал им собраться здесь. Те, кто был в горах, сказали: «Как он мог сказать, если он умер более недели назад и был похоронен?». Те сказали: «Нет. Он буквально недавно нас сюда прислал». И между этими двумя группами учеников начались споры. Потом кому-то пришла в голову мысль открыть гроб. Когда они его открыли, то тела там не было.

Вопрос. Но туфля была?

Учитель. Ничего не было. А по поводу Лао Цзы существует другая история. Когда Лао Цзы закончил свою книгу Дао Дэ Цзын он сказал: «Теперь я отправляюсь на Запад». Он сел на зеленого буйвола, взял с собой маленького мальчика и отправился на небеса. Вы можете его там видеть с двумя мальчиками. Та же самая история касается и Иисуса. Он был убит, помещен в гроб, и через несколько дней никакого тела там не осталось. Поэтому, в даосизме считается, что самый высокий уровень – когда вы уходите в другой мир вместе со своим физическим телом. Их называют «золотыми бессмертными» с физическим телом.

Второй уровень, более низкий: могут быть «золотые» бессмертные, но уже без физического тела. Такие истории существуют не только в Китае. Я уверен, что в других странах тоже. Возможно, и в Индии такое существует.

Вопрос. Что может быть с телом, если его нашли во время самадхи? Вы знаете, сейчас есть информация о том, что в Бурятии нашли тело ламы, который находится в состоянии самадхи.

Учитель. Это тоже один из уровней.

Вопрос. Что будет с его телом, если тело в данный момент потревожили?

Учитель. Десять лет назад я видел одну женщину недалеко от Пекина. Перед смертью она собрала всех своих детей, внуков, правнуков и т.д. Она собрала их и сказала, что ее проинформировали, и что она должна уйти в другой мир. Ее дети, внуки были очень удивлены, потому что она хорошо выглядела, была здорова. Она поужинала со своими детьми и сказала, что она устала и пойдет отдыхать. Она пошла и легла на свою кровать. И я видел, как она лежала на своей кровати, когда я навестил это место. Утром дети зашли к ней – она спала. Они подождали еще день – она продолжала спать.

Затем из ее рта начало выделяться все, что было у нее внутри. Из ее рук начал выделяться весь жир и влага, которые были в теле. После этого ее тело начало высыхать, как бы мумифицироваться. В буддизме говорят, что она достигла уровня металла, т.е., она никогда не умрет. Она будет жить вечно, потому что ее физическое тело может пребывать в таком состоянии практически всегда, очень долго. Т.е., тело мумифицировалось.

Мне рассказали, что несколько лет назад какой-то монастырь взял ее тело и покрыл ее золотом, сказав, что у нее был очень высокий уровень.

Интересную вещь рассказал ее правнук. Ее правнук сказал, что когда она собрала всех и сказала, что она уйдет в другой мир, она сказала, что посмотрите ночью на небо, то ли в 12, то ли в два часа ночи, за ней придут и заберут ее туда. И ее родственники увидят место, где она будет. Все ее дети видели четыре больших красных шара в небе. Но они не видели людей в этих шарах, потому что они не обладали видением «третьим» глазом. Это все было правдой, потому что я видел это своими собственными глазами. Тело стало практически прозрачным. И мы могли видеть через кожу кости. Т.е., я видел ее через недлительное время после смерти, потому что институт, который занимался такими исследованиями, забрал ее тело для изучения. Ее душа, конечно же, в любой момент может вернуться в ее тело. Это значит, что она может жить вечно.

Вопрос. И тело может двигаться после этого?

Учитель. Это возможно. Даже если бы ее душа вернулась не в ее физическое тело, а просто в какое-то каменное тело, т.е., в статую, то эта статуя могла бы двигаться. Даже если бы она была сделана из металла. Например, в статуе, даже металлической, после того, как душа туда возвращается, проводится какая-то церемония. После этого статуя может двигаться и может летать. Если душа находится в какой-то статуе, то вы можете видеть, что двигаются глаза, иногда движется рот, поворачивается голова. Первый раз, когда я это увидел, я был очень удивлен. Я решил, что с моими глазами какая-то проблема. Я видел, что глаза двигаются и смотрят на меня. Я не мог понять, как это происходит, почему. И рот говорил. Я даже слышал, что мне говорили. Я очень удивился и спросил об этом других.

В прошлом году в Тибете я встретился с такой же ситуации, но намного сильнее. Вся наша группа ходила к мастеру, который практиковал практику за закрытыми дверями, который закрыл себя на три года три месяца и три дня. Я тоже пошел и вдруг увидел, что дверь открывается, и меня зовут войти внутрь. И казалось, что какая-то сила втокнула меня в один из проемов. Все остальные наши 13 человек из группы продолжали идти к этому мастеру, который там себя закрыл, а мое тело втокнули в большой зал. И там была статуя Шакьямуни большой величины. Оттуда он дал мне очень сильную энергию и мантры. У меня было такое ощущение, как будто бы на протяжении 30 минут я стоял под водопадом. И очень сильное ощущение энергии вливалось в мое тело.

Там находился небольшого роста монах. Он положил на мою голову остаток металла от предыдущей статуи Будды. И он перемещал ее. У меня было ощущение, что через мое тело проходит очень мощный электрический ток. Можно сказать, что в тот момент я познал смысл жизни. В мое тело вошло очень много знаний. Я сказал, что сюда должен войти каждый. Затем каждый получил определенную помощь – от этого древнего предмета. Я не видел того мастера, который заточил себя на три года три месяца три недели и три дня.

Реплика. Он сказал очень мудрую мысль для всех. Мы попросили его дать направление, рекомендацию по духовной практике. Он сказал, что вам всем не хватает доверия к своему учителю. Вы должны ему полностью доверять, и он приведет вас к результату.

Учитель. Кто задал этот вопрос монаху?

Реплика. Я спросил.

Учитель. Поэтому, мне не нужно было туда идти, чтобы вы могли задать этот вопрос обо мне монаху. Нам говорили, что этот монах был наиболее высокого уровня из тех, кто, вообще, мог нам встретиться.

Реплика. Который был на тот момент. Остальные были в пещерах.

Учитель. Он как раз закончил практику заточения трех лет. Остальные находились в пещерах. Некоторые продолжали практиковать в горах, в пещерах.

Вопрос. Как люди, оставляющие тело, будут чувствовать, если что-то сделать с телом? У нас рядом с Санкт-Петербургом есть тело святого Александра *. Оно очень хорошо выглядит, но ногу ему отпилили во время Революции.

Учитель. Я об этом не слышал. Душе все равно. Она ничего не чувствует.

Вопрос. Тогда смысл? Зачем тогда оставлять тело?

Учитель. Если у вас остается физическое тело, вы можете прийти в этот мир в качестве человека. А если тела не осталось, то тогда, придя сюда, вы не можете проявиться. Если душа приходит в тело, даже если оно мумифицировано, то все равно оно может много чего сделать. Есть даже метод, который призывает душу придти в другое мумифицированное тело, в другие мумии. Тогда они могут чего-то делать.

Реплика. Непонятно все равно. Вы говорите, что человек может заново придти туда. Если это тело все равно не работает, ноги нет, не лучше ли деревянную сделать?

Учитель. Ваша душа, если она достигла такого высокого уровня, может войти в камень, в дерево, куда угодно, но вы не можете проявить себя при этом в качестве человека для других людей, потому что вы не в человеческом теле. А если ваше физическое тело здесь осталось, и вы входите в него, то тогда вы можете разговаривать с другими людьми как человек. Тогда люди, действительно, поверят, что вы – человек, а не дерево.

Для самой души не имеет никакого значения, вы в теле человека или в каком-то другом предмете. Для вас это неважно. Это важно для других людей. Например, носите ли вы одежду или гуляете без одежды, для вас это может быть и все равно, но для других это – разница.

Вопрос. Кто-нибудь видел, чтобы душа возвращалась в мумию, и мумия с кем-нибудь разговаривала бы?

Т.И. И продолжай дальше, что ты никогда не видел такого феномена. Если ты его не видел, это не значит, что его не было.

Учитель. А Вы видели мумии? Если бы вы эту мумию взяли к себе домой и находились с ней несколько дней, то, может быть, чья-нибудь душа вошла бы в эту мумию и с вами поговорила. А если вы смотрели мумии в качестве туриста, то я убежден, что ни одна душа не захочет с вами при этом общаться.

Реплика. А мы были в Храме пятисот Будд. И каждый у своего Будды получал учение таким же методом. Получали знания в виде тока. А такие учителя не могут напрямую передавать знания? Только через свои изваяния?

Учитель. Так, конечно, происходит не всегда. Духовные учителя могут вас учить везде. Но в монастырях, например, Гуанинь имеет свои статуи – это ее дома. Поэтому, она часто приходит туда. Когда человек молится Гуанинь, то монах, который там присутствует, при этом ударяет в колокол. И этот звук извещает Гуанинь о том, что к ней пришли. И она приходит в эту стацию к себе домой и принимает просьбы или вопросы людей.

Я уверен, что это так. Если у вас работает «третий» глаз, то вы можете это доказать, вы можете это увидеть. Например, когда много лет назад я практиковал, я молился перед статуей Дамо. Я увидел, что в его стацию пришла Гуанинь. Я был очень удивлен, был в состоянии шока – почему здесь Гуанинь, а не Дамо? Я спросил у нее: «Почему здесь на Дамо, а ты?» А Гуанинь мне ответила, что Дамо ушел практиковать в Индию, поэтому она сейчас взяла на себя труд заботиться еще и о его статуе. После этого я сразу вспомнил, что несколько месяцев назад, когда я практиковал в Пекине, и Дамо меня обучал, он сказал, что собирается на три года отправиться в Индию. И когда Гуанинь мне рассказала о Дамо, я вспомнил, что да, конечно, я это слышал, я это вспомнил. Вот почему иногда мне приходится верить в то, что это – правда. Но поверить в 100% случаев очень тяжело.

Вопрос. Это было бы хорошей идеей...

Учитель. Если плохой человек мумифицирован, я не думаю, что это полезно.

Вопрос. Мы будем делать мумии из хороших людей.

Учитель. В Тибете, например, в каждом монастыре они помещают в свои залы мумии лам, ушедших из этого мира. Но и без мумий это тоже работает, просто для людей гораздо легче поверить, если они что-то получают от статуи Гуанинь. А если, например, нет никакой статуи (для Гуанинь все равно, есть она или нет), то как людям поверить в то, что они что-то могут получить, если, вообще, ничего нет? Это есть жизнь субстанции. Можно

сказать, что мы получили пример того, что такое жизнь субстанции. С помощью этой живой субстанции вы можете общаться.

Вопрос. А Вы можете рассказать о своих планах по достижению уровню яншень?

Учитель. Это не мой план. Я просто это делаю. Я не думаю о результате. Просто каждый день практикую и все. Может быть, я потрачу пять лет, может быть, десять или пятнадцать. Может быть, еще больше.

Вопрос. Я спросил «после этого».

Учитель. У меня нет планов после этого.

Вопрос. Вы оставите ботинок?

Учитель. Сейчас я об этом не знаю.

Вопрос. А мумия будет?

Учитель. Может, да, может, нет. Сейчас я об этом не думаю.

Вопрос. А как связаны просветление и достижение яншень?

Учитель. Просветление – это понимание. Это – ваш уровень знаний. Вы можете это получить, не имея ни уровня яншень, ни даже юаньшень. Яншень – это ваш и физический, и духовный уровень, но не уровень знаний. Вы можете получить просветление и очень много понять, читая книги и медитируя, даже без выхода вашей души, потому что таким образом вы можете получить знания. Но для того, чтобы вы не просто это понимали, а могли еще и делать, вам необходимо выходить из тела.

Это – концепция. Но перед тем, как вы получаете просветление, как правило, вы приобретаете особые способности.

Учитель. У нас есть еще немного времени. Мы будем заниматься практикой энергии.

Здесь надо думать. Будем практиковать каналы восприятия. Это – практика ума.

Посмотрите на кончик ручки. Смотрите так, чтобы взгляд был фиксированным и глазные яблоки оставались неподвижными. Все время держите в сознании, во внимании кончик.

Пусть ваш ум все время думает об этой точке – конце ручки. Не двигайте свой ум, все время смотрите неподвижно на эту точку и думайте об этом.

Учитель. Слушайте меня телом. Снова поговорим о смысле жизни. На четвертой ступени Чжун Юань Цигун у нас есть упражнения по общению с различными животными и растениями, потому что мы уверены в том, что мы можем понять и принять информацию от растений и от животных, потому что это – один из путей, с помощью которого мы можем получать знания, учиться чему-то у растений, животных, птиц и других видов жизни. Кроме того, у нас появилась еще одна концепция, которую мы можем назвать жизнью из живой субстанции. Это значит, что мы можем кое-что выучить также из жизни субстанции, чему-то научиться у живой субстанции. С этой точки зрения, у нас очень широкая концепция жизни.

В природе, в целом, различные виды жизни могут помогать друг другу, а могут убивать друг друга. Например, если сердце слабое, то мы можем увеличивать энергию печени.

Таким образом, через печень мы помогаем сердцу. Но иногда мы используем путь убийства. Например, если в сердце слишком много огня, то в этом случае нужно уменьшать энергию дерева. Или поднимать энергию воды, чтобы убить огонь. Это – путь природы, т.е., это Инь-Ян – помощь друг другу и уничтожение друг друга.

Мы несколько лет практиковали Дао Гун, пытаясь установить связь между различными растениями, с животными, с птицами и т.д. Но также мы практиковали Дао Гун для того, чтобы общаться с более высокими уровнями жизни. Т.е., мы кое-что знаем об этом. Не так уж много, но кое-что мы знаем об этих типах жизни.

Давайте теперь посмотрим, что же касается жизни субстанции. Если рассмотреть землю, природу земли, то какого рода субстанция может перемещаться? Вода. Нефть. Газ. Ветер. Воздух.

Реплика. Магма. Лава. Металл.

Т.И. Естественным образом.

Учитель. Вы еще не сказали очень важную вещь.

Реплика. Время.

Учитель. Мы говорим о субстанции, о веществе. Мы все забыли Бигушичи. Водка.

Любого рода жидкости могут течь. Воздух тоже может течь. Какого рода естественные вещества, жидкостные среды могут течь на земле? Это – вода, нефть, ветер, воздух.

Реплика. Жидкие, газообразные, плазма.

Учитель. Одну вещь мы не сказали. Внутри вашего тела может течь кровь. Существует очень много всевозможных субстанций. Больше всего воды и нефти. Исходя из принципов Чжун Юань Цигун – это малая Вселенная, и снаружи находится большая Вселенная. Все, что есть снаружи, есть и внутри. Если мы говорим о том, что где-то снаружи есть река, то это значит, что эта река должна быть и внутри человека. Если мы верим в то, что кровь – это жизнь, потому что существуют клетки крови и они – живые, то это значит, что вода в реках тоже живая.

Есть очень интересная вещь, о которой вам следует подумать. Каким образом жизнь субстанции помогает друг другу, каким образом живые субстанции помогают друг другу? Я думаю, что существует один интересный и очень важный принцип: один вид материалов может превращаться в другой вид материалов. Один вид материалов может разрушать другой вид материалов, т.е., они могут помогать друг другу, а могут противостоять друг другу.

Это – те принципы, которые мы будем использовать, чтобы улучшать свое здоровье. Мы говорили, что в Дао Гун мы можем учиться от всего, мы можем получать информацию от животных, от растений, все может быть нашими учителями, если мы можем чему-то от этого научиться.

Чему мы можем научиться от животных и от различных видов жизни? Если мы посмотрим на современную науку и технологию, то обнаружим, что очень многому мы научились от других жизней. Например, самолетостроение, подводные лодки. Мы очень многому в целительстве мы научились от животных. Особенно, что касается традиционной китайской медицины. Древние китайские мастера уходили в горы на долгое время и там очень многому учились у змей, птиц, медведей, различных представителей флоры и фауны.

Поэтому, китайская медицина – это огромная наука о различных жизнях. Это – не та наука, которая родилась в лабораториях, а это – та наука и те знания, которые были получены непосредственно от природы.

Давайте еще посмотрим. Мы очень многому научились от животных, от других видов жизни всему, что касается сражений. Как, например, существует Гунфу различных животных и птиц. Существует Гунфу обезьяны, Гунфу дракона, Гунфу змеи, Гунфу тигра, Гунфу орла. Т.е., мы, действительно, очень многому научились от природы.

Человек – это человек, и он отличается от других видов жизни тем, что он может у них учиться. Причем, он может учиться и у более низких видов жизни, и у более высоких видов жизни. К внутренней природе человека относится необходимость обучаться на протяжении всей своей жизни. Если человек перестает думать и учиться, то в скором времени можно обнаружить, что он умирает, потому что наш ум автоматически думает и работает. Поэтому, остановка мышления гораздо более трудна, чем само мышление, чем думание.

Мои исследования показали, что если вы очень много думаете на протяжении своей жизни, то вы живете дольше, тех людей, которые не думают. Но если вы думаете слишком много, т.е., больше, чем это возможно для вас, то вы расходуете свою энергию слишком интенсивно. В этом случае, если вы делаете это постоянно, человек тоже не живет долго. Если мы сможем понять природу своего физического тела, то мы сможем жить дольше, сможем создать лучшие условия. Если мы поймем природу своей энергии, то мы сможем хорошо ее использовать и развивать.

Дух – это тоже один из видов жизней, и он отличается от человеческого существа. Нам нужно также понимать природу своего духа, т.е., нам нужно понимать внутреннюю суть своей души – иньшень, юаньшень и яншень. Если мы хорошо это поймем, то сможем эффективно развивать юаньшень.

В целом, после этого ретрита, особенно третья группа должна приобрести очень широкую концепцию о жизни. Постепенно, шаг за шагом у вас должна быть не теория, не концепция, а вы должны представлять себе, как развивать себя, развивать свое физическое тело, энергию и дух.

Мы много говорили о сути жизни. Конечно, это очень краткое представление. Оно просто дает нам направление или мысль о том, как развивать свои собственные исследования в отношении жизни.

Сейчас мы выполним некоторые упражнения, чтобы лучше понимать суть жизни. Во время вашей практики Чжэнгун вы будете трансформировать свой дух в дух некоторых других представителей мира флоры или фауны. Поэтому, вы сможете понять их лучше. А сейчас давайте попробуем соединиться с жизнью субстанции. Постарайтесь вообразить, что вы становитесь водой. Ощутите и почувствуйте, что вы стали водой, что вы – вода. Можете принять любую позу. Мы будем использовать ту же самую формулу, тот же метод, говоря: «Я-Вода, Вода-Я». После этого постарайтесь ощутить, что вы стали водой. Я-Вода. Вода-Я. Таким образом, у вас возникнет связь на трех уровнях – связь физического тела, связь по энергии и духовная связь.

Учитель. Расслабьтесь. Я немного поговорю. Сегодня даос Йин говорил только об одном – как остановить злость. В буддизме считается, что у человека есть три очень плохие поведенческие черты – жадность, злость и глупость. Если вы избавитесь от этих трех качеств, то вы сможете достигнуть бессмертия и получить просветление.

Когда вы доберетесь до дома, то постарайтесь работать с этими чертами последовательно. Например, сначала постарайтесь остановить злость. Постарайтесь сказать себе, что вы не будете раздражаться по поводу кого-то и не будете ни на кого злиться. И постарайтесь выдержать это какое-то время. Отследите себя на протяжении недели. Если у вас это получится, тогда месяц. Если получится, тогда продлите это до двух месяцев, потом продлите до полугода, наконец, продлите до полугода. Вы можете точно так же на всех предметах написать: «Если я не буду сердиться, появится Сюй Минтан».

Очень трудно остановить злость. А что касается жадности – то с этим еще гораздо более сложно справиться. А что касается глупости – это еще более трудно.

Вопрос. Как остановить глупость?

Т.И. У нас говорят, что если человек умер, то это бывает надолго, но если он глуп, то это навсегда.

Учитель. Много людей сначала глупы, а потом становятся умными

Вопрос. Каковы параметры определения глупости?

Учитель. Если мы в процессе практики, действительно, хотим контролировать свое поведение, то, прежде всего, нам нужно контролировать злость.

Когда я в Сиэтле проводил занятия со студентами, я тоже предложил им постараться в течение одного месяца ни на кого не злиться. Вы это можете?

Позже я подумал, что иногда человеку нужно разозлиться. Если вы все время говорите людям: «Пожалуйста, сделайте это», то очень часто они слушают, но ничего не делают. Поэтому, вам необходимо разозлиться. Когда кроме злости человек еще постоянно чем-то недоволен, считает, что тот плохой, этот плохой и т.д., то это тоже вид болезни. Болезни у нас всегда есть.

А сейчас мы будем заниматься изменением ума. Сейчас будем тренировать руку. В терапии мыслеобразами нам нужно тренировать руку для того, чтобы она могла автоматически лечить. Давайте посмотрим, сколько пальцев на вашей правой руке могут

работать сейчас. Вы будете открывать руку и представлять, что пальцы становятся больше и сильнее. Если каналы на ваших пальцах открыты, то вы почувствуете ощущение онемение, «иголочки», покалывание в кончиках пальцев. И по этим ощущениям вы сможете определить, сколько пальцев у вас в рабочем состоянии.

Открываем. Чувствуете ли вы давление там, где кончается подушечка последней фаланги? Когда мы лечим, мы используем именно подушечки, верхушки пальцев. Обычно вокруг этой точки очень много линий. Вам нужно чувствовать участок выше этой линии. Вы можете чувствовать там сильное давление и ощущение подобное электрическому току. Когда вы открываете руку, вы можете это почувствовать. И если вам нужно лечить и вы собираетесь лечить, то у вас возникают такие же ощущения. Есть-нет? Не надо долго.

Какой палец сильнее?

Реплика. Указательный.

Реплика. Безымянный.

Учитель. Когда мы практиковали ладонь, увеличивая и уменьшая пальцы, то если, действительно, они все работают, то вы в кончике каждого пальца будете испытывать сильное давление. Если у вас, действительно, сильные ощущения во всех пальцах, то вам очень легко извлекать плохую Ци, у вас мощная рука. И вы можете использовать свои пальцы в качестве инструмента акупунктуры. Вы сможете воздействовать пальцем, и пациент будет чувствовать, что внутри очень сильное давление. Если у кого-то сильная головная боль, и если это связано с энергией, то вы сможете поместить свои пальцы внутри головы и извлечь оттуда плохую Ци.

Сейчас давайте снова тренировать ладонь. Представляйте, как ваши пальцы и ладонь увеличиваются и уменьшаются, удлиняются и укорачиваются. Длиннее-короче. Закройте глаза и почувствуйте, как будто ваша реальная рука, действительно, становится длиннее и короче. После этого вам не нужно делать никакие завершающие упражнения, потому что вы тренировали руки с помощью вашего ума.

Первое направление, в котором я сейчас специализируюсь – это исследование.

Исследование в области различных уровней жизни и сути жизни, а также как лечить сложные заболевания и как обучать. Под обучением понимается направление трансплантации знаний и то, как развивать свою мудрость.

Второе направление – это обучение. Третье – это лечение. Что касается менеджмента и организационных вопросов, то вы тоже это будете делать или в рамках фонда, или в рамках ассоциации. Мне нужно сохранить свое время для выполнения большего объема исследовательской работы. Поэтому, позже мы опубликуем правила по поводу того, как стать инструктором первой ступени, потом второй и третьей, и как организовывать семинары в разных странах и городах.

Особенно сложно, если вы задаете мне вопросы по поводу болезни ваших друзей или членов ваших семей, потому что то, что вы мне описываете, очень часто может не соответствовать реальности. Поэтому, у меня нет возможности получить правильную характеристику проблемы и дать вам правильный ответ или какие-то рекомендации по лечению.

Учитель. Что такое Дао? Если мы говорим об этом, то это – не Дао. Конечно, каждый может это понимать различным образом, под своим углом зрения, с разных сторон. Дао – это термин, это – концепция. Дао – это естественная дорога, путь, как улица, которую выбирает человек. Как может быть создана дорога? Один, два, много человек идут по одному и тому же пути, и автоматически это создает дорогу. С этой точки зрения, мы можем понять, что Дао – это повторение. Это значит, что вы должны все время что-то делать, все время что-то повторять, причем, одно и то же. Постоянно. И после этого вы получаете Дао.

Сейчас мы свяжем это с нашей практикой. Как практиковать? В целом, если вы хотите получить Дао из практики, вам нужно повторять упражнения снова и снова. Если вы хотите все время учить что-то новое и не хотите повторять предыдущее, вы не сможете легко получить Дао. Если по свежеснеговому снегу вы проходите в одном направлении много раз, то через некоторое время вы утрамбовываете дорогу, и вам становится легко ходить. Если каждый раз вы идете в новом направлении, то вам каждый раз идти трудно, вы каждый раз сталкиваетесь со сложностями.

Вот почему существует так много путей, идя по которым, вы можете получить просветление и прок, но каждый должен выбрать свой собственный путь. Для каждого он один. Для практики, вообще, достаточно всего двух упражнений: одно – динамическое, второе – относящееся к тихому циклу. А вот как привести свой ум в состояние тишины? Для этого существуют тысячи и тысячи путей. Как именно двигаться? Тоже существуют тысячи и тысячи путей. Не поступайте следующим глупым образом: вы выучили какое-то упражнение, которое приятно, у которого красивое движение. Потом, через некоторое время, вы увидите какое-то другое упражнение с красивыми движениями и выучите его. Через какое-то время выучите следующее упражнение и т.д. Таким образом, меняя все время упражнения, вы не сможете получить Дао.

В своей жизни вы можете найти очень простой путь того, как войти в состояние успокоения. Некоторые люди могут прийти в состояние успокоения, когда ложатся на свою кровать. Но если вы очень быстро при этом засыпаете, то не используйте такой путь. Тогда вы должны практиковать сидя. Некоторые люди, перед тем как заснуть, садятся, медитируют, и их ум быстро приходит в состояние тишины. Некоторые люди, наоборот, утром, когда проснутся, садятся на кровать, медитируют и очень быстро могут прийти в состояние успокоения и практиковать час или более. Некоторые другие люди могут прийти в состояние глубокой тишины после обеда.

Позже вы найдете положение собственного тела, условия, которые необходимы ему, чтобы прийти в состояние тишины. И тогда вы сможете прийти в состояние тишины, ваше тело сможет автоматически успокоиться, ваша душа сможет выйти, и вы сможете получить знания о том, как практиковать дальше. По поводу динамических упражнений – что лучше? Конечно, лучше Чжэн Гун. Но если до сих пор у вас не открыт канал, и вы не можете приобрести информацию методом Чжэн Гун, то вам нужно выполнять другие динамические упражнения, например 8 подготовительных упражнений, «Большое дерево».

Почему нам всегда нужны два типа упражнений, то есть, динамические и тихие? Потому, что наш дух и физическое тело обладают разными свойствами и разными параметрами. Наш ум всегда занят. Вот почему нам нужно остановить ум и перевести его из состояния занятости в состояние спокойствия, чтобы уравновесить эти два состояния. Наше физическое тело, если ему ничего не нужно делать, любит лениться. Но если физическое тело лениво, в нем возникнут проблемы. Вот почему нам нужно поддерживать равновесие и для этого необходимо двигаться.

Все, что нам предстоит делать, должно выполняться из природы человеческого существа. Переход от тишины к движению может происходить автоматически. Изменения могут происходить автоматически. Если вы приходите к состоянию глубокого удовлетворения, то через некоторое время вы можете обнаружить, что тело начало выполнять очень красивые, плавные, динамические движения, подобные танцу или подобные какому-то виду Гунфу. Точно так же, от движения вы можете прийти к состоянию успокоения и тишины. После очень интенсивных движений физического тела ваш ум может успокоиться. Особенно после того, как человек вскарабкивается на гору, устанет в результате такого подъема, он может обнаружить, что ему очень легко сидеть и прийти в состояние успокоения. Его тело и ум легко приходят в состояние тишины.

Что мы хотим получить от практики тихого цигун? Мы получаем такие состояния: сначала расслабление, потом успокоение, тишина, пауза, и в результате – приобретение

мудрости. Это – метод, которым можно преодолеть свою глупость и приобрести мудрость.

Во время состояния тишины вы также можете получить сильную энергию. В нижнем дантяне вы можете почувствовать сначала ощущение тепла, потом жара, сильного жара. Вы можете почувствовать, что там все время что-то перемещается, движется. Когда энергия в нижнем дантяне достигнет ощущения сильного жара, она начинает подниматься вверх, и первое, что она сделает – это откроет зону И-Чжен в затылочной части мозга. Когда эта зона откроется, вы услышите очень сильный звук, подобный раскатам грома. Кроме того, вы услышите, будто бы воет ветер. Если эта энергия будет продолжаться с такой же интенсивностью, то она откроет область «третьего» глаза.

Внутри мозга есть участок, напоминающий соевый боб. Если он начинает открываться, вы услышите вибрацию. Когда он начнет вибрировать, вы услышите внутри мозга нечто, подобное барабанному бою. Это – феномены, которые сопровождают сильный подъем энергии в нижнем дантяне. Это – начальная стадия феноменов, связанных с «третьим» ухом. Возможно, сначала у вас перед глазами возникнут вспышки, как молнии. Обычно это происходит несколько раз. Это – первые феномены, которые говорят о начале работы «третьего» глаза. После этого ваш «третий» глаз открывается, и вы можете видеть картины природы, другого мира, небеса, океан.

Все эти феномены и открытие «третьего» глаза, «третьего» уха, «второго» сердца возможны как следствие практики тихого цигун, как вхождение в состояние тишины.

Если до сих пор у вас не возникали эти феномены, то это говорит о том, что у вас еще не работает «третий» глаз, «третье» ухо, «второе» сердце. Вам нужно больше практиковать преобразование Ци в нижнем дантяне и «Большое дерево», чтобы получить больше Ци. Когда вы будете практиковать тихий цигун, то вы должны уделять больше внимания практике нижнего дантяня. Когда у вас появится больше энергии в области нижнего дантяня, то она будет автоматически перемещаться вверх по спине и вниз по передней части туловища, т.е., у вас запустится микрокосмическая орбита. Поэтому, в целом, если вы очень хорошо будете практиковать только первую ступень, то вы все это сможете получить.

Но в современном обществе человек очень торопится, он хочет как можно быстрее пройти первую, вторую, третью, четвертую ступени и т.д. Но вы должны помнить о том, что если не затратить времени, результата не будет. Особенно сейчас, когда человек занимается не только практикой. У него еще очень много повседневных дел, которые он должен делать. Часто происходит следующее: человек начинает практиковать, в течение какого-то времени он наработывает горячую энергию, жар в нижнем дантяне, но потом какая-то другая жизнь заставляет его потерять или расходовать эту энергию. Вот почему трудно получить даже первый уровень.

Новыми методами практики с помощью учителя можно немного ускорить этот процесс и помочь слушателям получить это все быстрее. Однако, ни один учитель не поможет сделать это полностью, если сам слушающий не будет стараться и практиковать. Это – естественный путь. Вы должны затратить какое-то время.

Например, для того, чтобы цыпленок вылупился из яйца, нужно затратить 21 день. 21 день – это естественный путь природы, если вы правильно подберете температуру. Но если в какой-то день вы забудете обеспечить необходимую температуру, то, я уверен, что за 21 день вы не сможете добиться того, что вылупились цыплята.

Хороший учитель обычно может помочь вам сохранить время, чтобы вы его не потратили зря. Но без вашей собственной практики получить это, конечно, невозможно.

Например, если учитель говорит вам, что для практики этого упражнения вам нужно потратить 100 дней (действительно, на практику), а вы этого не делаете, то вы, конечно же, не сможете получить этот результат.

Многие из вас задают такой вопрос: «Я не могу прийти в состояние тишины. Что делать?». Использовать другой метод. Не вести сексуальную жизнь. Не есть мяса. Не

общаться с другими людьми. Вот почему второй метод практики – прекратить всякое общение с внешней средой. Если вы все еще не сможете при этом прийти в состояние тишины, то что тогда делать? Можете попробовать противоположный вариант – делать чрезмерно большое количество движений для того, чтобы невероятно устать, чтобы устало и ваше физическое тело, и ваш ум. Может быть, после этого вы сможете прийти в состояние успокоения.

Есть один очень хороший путь, но он, возможно, вам не поможет. Есть медикаменты, которые можно принять, и тогда тело становится очень спокойным, ум затормаживается. Единственно, при этом методе вы не сможете получить энергию. При этом методе ваша душа не сможет выйти наружу. Может быть, кто-то из вас найдет какие-то фитопрепараты или еще что-то, после приема которых человек может прийти в состояние глубокого успокоения. Если вы обнаружите, что вам, действительно, трудно прийти в состояние тишины, и вы знаете при этом свои собственные проблемы, вы можете попытаться различными путями решить свои проблемы.

За очень долгие годы, в течение которых я обучаю людей (среди них были тысячи и тысячи) я обнаружил, что есть один тип, который очень трудно приходит в состояние успокоения. Можете мне сказать, какой это тип людей?

Реплика. Умные.

Учитель. Да, правильно. Умные. Вы можете увидеть такой тип людей в любой области знаний. Вы можете встретить этих людей везде. Они, как правило, знают очень много всего, но ничего конкретно, детально они не знают. На протяжении жизни они перепробуют очень много всяких работ, но ни одну из них они не делают достаточно хорошо.

Почему? Потому что они не получают Дао. Вы знаете, что Дао – это повторение, причем, повторение многократное. А если все время происходят изменения, то Дао нельзя получить. С другой стороны, мы можем сказать, что при этом слаба ваша сила ума. Если вы во время своей практики, работы или жизни встречаетесь с какими-то трудностями, вы думаете не о том, как эти трудности преодолеть, а о том, как их обойти, как поменять свой путь. И когда вы меняете направление, то позже вы обязательно встретитесь с такого рода трудностями. Но если вы снова меняете направление, вы сможете избежать этих трудностей, но при этом вы потеряете шанс добиться успеха.

Кроме того, у людей слишком мало времени. Это объясняет, почему так много людей не добиваются успеха ни в жизни, ни в практике. Иногда вы можете увидеть человека, который добивается успеха и при этом очень много всего знает. Почему? Разница заключается в том, что сначала он осваивал одно направление и добился в нем успеха, а потом он осваивал другое и быстро добивался успеха и там. Если вы добились успеха в каком-то одном направлении, то после этого очень легко добиться успеха и в других направлениях.

Есть еще одна вещь, которая связана с вашим восприятием философии жизни. Это также очень связано с вашим духом. Успех в нашем человеческом обществе, как правило, означает не только ваш собственный успех. Ваш успех может быть связан с группой людей, вас окружающих. У вас должна быть идея общественного характера, а не только ваша частная, эгоистическая.

Иногда ваш успех базируется на успехе других людей. Если вы думаете исключительно о своем собственном успехе и не принимаете в расчет успехи других людей, если вы не помогаете сначала им добиться успеха, то бывает так, что вам невозможно и добиться вашего собственного успеха. В своей жизни я встречал много научных работников, исследователей, у которых было много патентов, которые занимались интересной исследовательской работой, но при этом не добивались успеха.

У меня есть один приятель в Пекине, который изобрел очень много оборудования, но был очень эгоистичным и не сотрудничал должным образом с другими, то есть, держал это все при себе. В результате, это оборудование не получило распространения, хотя прошло уже

10-15 лет. Если бы он должным образом сотрудничал с другими, то к этому времени его оборудование могло бы уже завоевать рынок. Он стал бы очень известным и популярным и получал бы при этом очень много денег.

У многих людей такой характер, такие качества личности, которые являются препятствием к достижению этими людьми успеха. Одно дерево – это только дерево. Это еще не лес. Для одного дерева сильный ветер опасен – он может его сломать. Но если это – лес, то ни одно дерево не должно тревожиться по поводу ветра. Вот почему, если вы хотите добиться успеха, постарайтесь создать лес, а не старайтесь вырастить огромное дерево. Я хочу сказать: «Не старайтесь стать индивидуальным большим деревом. Это очень опасно».

Позже, во время практики, я уверен, вы столкнетесь с трудностями. Если вы встречаетесь с трудностями, это говорит о том, что вы достигли определенного уровня. Если вы не сможете преодолеть эти трудности, то вы не сможете добиться успеха в ближайшее время. Старайтесь открыть свое сердце, стать более добрыми и сотрудничать с большим количеством людей. Не думайте, что вы очень умны, а другие не настолько умны, что не смогут это сделать.

Между людьми не такая уж большая разница. В целом, в большинстве своем они все одинаковы. Еще 2 тысячи лет назад в Китае была построена Великая стена. Мы все еще должны сегодня читать Библию и Дао Дэ Цзин. В чем же тогда заключаются различия? В мудрости нет различия. В творческом подходе тоже нет различия. У нас все больше поднимается уровень благосостояния. Но это не работа одного человека, это – работа человечества. Не думайте, что вы очень важны. Если никого не будет, то солнце все равно будет всходить на востоке и садиться на западе. Вы можете посмотреть, что на протяжении всей истории человечества было много президентов и руководителей, и когда один из них уходил, человечество все равно продолжало развиваться. У вас в сознании должна присутствовать одна мысль: вы являетесь простым, обычным человеком и делаете то, что можете делать.

Если мы встречаемся с трудностями, мы их будем преодолевать. Вы должны стараться повышать силу ума, немного больше понимать о законах Вселенной, делать больше добрых вещей, делать меньше или не делать плохих вещей. Совсем не делать ничего плохого иногда просто невозможно. Вы можете сталкиваться с такими ситуациями, в которых вы, помогая одной стороне, создаете преимущество этой стороне, но делаете плохо другой стороне.

Для того, чтобы остановить у кого-то боль в области желудка, я должен убить множество бактерий. Но бактерии – это тоже жизнь. Яйцо – это тоже жизнь. Но мы едим яйца, а значит, убиваем жизнь. Это значит, что мы должны делать добрые деяния, и стараться меньше делать плохих, потому что полностью их исключить невозможно.

Учитель. Сейчас мы начинаем практику. Есть один принцип, о котором мы говорили: соединение воедино человека, земли и неба. Те принципы, которые справедливы для природы, справедливы и для человека. Например, если вы летите или хотите лететь, и если скорость движения не слишком высока, то вы не чувствуете сопротивление внешней среды. А если ваша скорость превышает 330 м/с, вы сталкиваетесь со звуковым барьером. Когда вы преодолеваете этот звуковой барьер, вы снова не испытываете никакого сопротивления. Это – природные трудности.

То же самое касается и человека. Когда человек начинает идти по пути духовного развития и достигает определенного уровня, он начинает сталкиваться со сложностями в повседневной жизни и с проблемами со здоровьем. Если вы не можете преодолеть эти трудности, то вы падаете вниз, вас отбрасывает назад. А если вы преодолеваете эти трудности, то тогда в дальнейшем вам сложно будет встретить трудные ситуации.

А сейчас давайте практиковать. С самого начала мы начинали с практики нижнего дантяня. И сейчас, при завершении наших занятий, мы снова возвращаемся к практике нижнего дантяня. Т.е., мы замкнули круг. Можете принять любую позу. Визуализируйте и почувствуйте свой нижний дантянь. Почувствуйте шар в нижнем дантяне. Почувствуйте, как из теплого он становится все горячее и горячее и превращается в жар. Когда этот шар станет сильнее и горячее, он автоматически начнет подниматься вверх. Он будет подниматься вдоль позвоночника и, таким образом, запустится малый небесный круг, т.е., микроскопическая орбита должна запуститься автоматически.